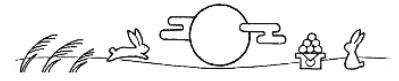




9月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	○	さんまのかば焼き もみ漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 さんま わかめ とうふ 煮干し	ごはん だいたい油 さとう ごま じゃがいも	大根 キャベツ にんじん ねぎ きゅうり こまつな たくあん	603 kcal 20.5 g 20.5 g 2.6 g
4 月	<減塩献立> ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ギョウザ ぶた肉 とり肉	ごはん さとう ごま油 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ もやし なら 白菜	626 kcal 25.1 g 18.6 g 1.9 g
5 火	黒糖パン	○	鶏肉のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 粉チーズ ウィナー	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ しめじ	730 kcal 31.2 g 22.6 g 2.2 g
6 水	ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれん草のいそあえ けんちん汁 みかんゼリー	牛乳 とうふ さば	ごはん さといも こめ油 みかんゼリー	ほうれん草 もやし にんじん 大根 こんにやく ごぼう ねぎ 干しいたけ	639 kcal 22.7 g 19.8 g 2.6 g
7 木	しょうゆラーメン	○	中華サラダ まっくろくろすけ (1・2年3個 3年～6年5個)	牛乳 なると とり肉 わかめ ロースハム きな粉	中華めん ごま さとう ごま油 白玉もち	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ キャベツ にんじん きゅうり	670 kcal 27.1 g 16.5 g 2.7 g
8 金	ポークカレーライス	○	コーンサラダ ヨーグルト(レモン)	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ コーン きゅうり	727 kcal 23.5 g 20.3 g 3.1 g
11 月	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	ホッケの塩焼き きんぴらごぼう いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 ホッケ さつま揚げ ぶた肉	ごはん さとう こめ油 じゃがいも ごま ごま油	にんじん ごぼう こんにやく ピーマン 玉ねぎ コーン	583 kcal 24.1 g 18.9 g 3.1 g
12 火	ごはん	○	ひじき佃煮 鶏のから揚げ 野菜サラダ オニオンスープ	牛乳 ひじき佃煮 とり肉 ウィナー	ごはん かたくり粉 上新粉 だいたい油	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ こまつな 干しいたけ	589 kcal 21.8 g 17.0 g 2.1 g
13 水	三色丼	○	ごまあえ なめこ汁 アップルシャーベット	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご とうふ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも	グリーンピース もやし にんじん ほうれん草 なめこ ねぎ りんご	600 kcal 25.0 g 17.6 g 2.1 g
14 木	見学学習のためお弁当持参日						
15 金	見学学習のためお弁当持参日						
19 火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	マーマレードジャム ポテトミートグラタン ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ ウィナー	食パン マーマレードジャム じゃがいも こめ油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	787 kcal 28.5 g 30.9 g 2.5 g
20 水	ごはん	○	ホキの薬味ソースがけ 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ ぶた肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 こめ油 ごま油 さとう だいたい油	ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ かぼちゃ	604 kcal 23.7 g 19.1 g 2.5 g
21 木	和風スパゲティ	○	フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウィナー のり ロースハム	スパゲティ こめ油 バター さとう ぶどうゼリー	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	570 kcal 20.1 g 19.3 g 2.2 g
22 金	6年生修学旅行のためお弁当持参日						
25 月	<かみかみ献立> ごはん	○	豚肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁 かみかみデザート(いもけんぴ・小魚)	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも さつまいも	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん えのき 大根 ねぎ	630 kcal 25.5 g 19.9 g 2.4 g
26 火	セルフサンドパン	○	ささみガーリックフライ 干キャベツ ファイバースープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 こめ油 だいたい油	キャベツ にんじん かんてん かんぴょう 白菜 こまつな しめじ	730 kcal 33.5 g 20.6 g 2.7 g
27 水	ごはん	○	納豆 塩昆布あえ 肉じゃが 梨	牛乳 納豆 塩昆布 ぶた肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう こめ油	キャベツ 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん なし	618 kcal 24.0 g 17.6 g 1.9 g
28 木	親子かき玉うどん	○	おひたし いりこ大豆	牛乳 たまご とり肉 なると 油揚げ だいたい 煮干し	ソフトめん かたくり粉 だいたい油 さとう 水あめ ごま	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	647 kcal 32.2 g 19.0 g 3.1 g
29 金	<お月見献立> ごはん	○	お月見ハンバーグ和風ソース 大根サラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 ハンバーグ わかめ ぶた肉	ごはん さとう かたくり粉 ごま油 こめ油 いもち お月見ゼリー	えのき 玉ねぎ 大根 きゅうり えだまめ にんじん 白菜 しめじ	641 kcal 21.9 g 17.3 g 2.5 g

計17食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



9月栄養価平均 エネルギー647kcal たんぱく質25.3g 脂質19.7g 食塩相当量2.5g