

令和5年10月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯 牛乳 県産ミートボール 五色和え あさりのみそ汁	牛乳 たれ付肉団子 大豆 ロースハム わかめ あさり 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま油	ほうれんそう、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ	534 kcal 22.5 g 14.8 g 2.1 g
3火	肉うどん 牛乳 ほうれん草のおかか和え	豚肉 牛乳 かつお節	うどん(ワケ)	にんじん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸、ほうれんそう、もやし	473 kcal 24.5 g 12.5 g 1.5 g
4水	ゆかりご飯 牛乳 わかたけ しのだ(ゆ付) しお こんぶあえ わかめのみそ汁	牛乳 若竹信田煮 塩昆布 わかめ 木綿豆腐	ゆかりごはん ごま油 じゃがいも	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、ねぎ	449 kcal 15.1 g 10.7 g 2.4 g
5木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン キャベツのサラダ トマトと豆の洋風スープ・ ミルメーク	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム 木綿豆腐 ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉葱、トマト缶詰	659 kcal 31.9 g 22.3 g 2.9 g
6金	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズやき 大根サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ 植物油 三温糖 じゃがいも	パセリ、だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	593 kcal 24.8 g 21.6 g 2.3 g
10火	★目の愛ごてー給食★ やきそば 牛乳 フロッキーサラダ ドライブルー	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油	しょうが、もやし、キャベツ、玉葱、にんじん、青ピーマン、フロッキー、とうもろこし、ブルー(乾)	711 kcal 30.5 g 14.1 g 2.2 g
11水	ふりかけご飯 牛乳 げん米入りつくね わかめとハムのあえもの・ 根菜のごま汁	牛乳 玄米入りつくね わかめ ロースハム 油揚げ	ふりかけごはん ごま油 さといも	キャベツ、にんじん、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	628 kcal 24.0 g 22.9 g 2.5 g
12木	小教研のため給食なし				
13金	★給食試食会★ ボークカレー 牛乳 わかめとツナのサラダ ふくしまりんごゼリー	豚肉 牛乳 わかめ まくら缶詰	麦ごはん じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、きゅうり	659 kcal 20.2 g 24.3 g 2.4 g
16月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 とりのからあげ 野菜のごま和え とうふのみそ汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、こまつな	608 kcal 25.8 g 18.3 g 1.7 g
17火	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ ｸﾞﾚｲﾌﾞ ﾘｯｸ 牛乳 チーズサラダ	ウィンナー 牛乳 チーズ	ｽﾊﾞｸﾞﾃﾞｲ ﾀﾞｲ ﾀﾞｲ 無塩バター 上白糖 薄力粉 植物油 三温糖	にんじん、玉葱、青ピーマン、マッシュルーム、にんにく、しょうが、パセリ、セロリ、トマト缶詰、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	692 kcal 13.4 g 22.4 g 2.8 g
18水	麦ご飯 牛乳 はるまき ナムル わかめスープ	牛乳 はるまき わかめ ベーコン	麦ごはん 植物油 ごま油 三温糖 ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん、にんにく、玉葱	634 kcal 17.6 g 26.0 g 2.3 g
19木	★2-11クレストメニュー★ きなこあげパン 牛乳 ハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ・ シューアイス	きな粉(大豆) 牛乳 ハンバーグ わかめ ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖 ごま油 シューアイス	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、とうもろこし、玉葱、こまつな、干し椎茸、パセリ	730 kcal 27.7 g 30.4 g 2.7 g
20金	麦ご飯 牛乳 たらの西京やき きんぴらごぼう とん汁	牛乳 たらの西京焼き 鶏肉 豚肉 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま油 植物油 じゃがいも	ごぼう、にんじん、こんにゃく、しょうが、だいこん、こんにゃく、ねぎ、干し椎茸	643 kcal 32.1 g 20.8 g 2.4 g
23月	麦ご飯 牛乳 白身魚のフライ こんにゃくサラダ しみどろのみそ汁	牛乳 ロースハム 凍り豆腐 わかめ	麦ごはん 植物油 じゃがいも	こんにゃく、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ	529 kcal 21.0 g 13.9 g 2.1 g
24火	ナン キーマカレー 牛乳 海そうサラダ	豚ひき肉 牛乳 わかめ	ナン じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱、にんじん、青ピーマン、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	530 kcal 19.1 g 29.0 g 3.4 g
25水	麦ご飯 牛乳 さばの塩やき ひじきのもの けんちん汁	牛乳 さばの塩焼き 大豆 ひじき さつま揚げ 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 上白糖 植物油 じゃがいも	こんにゃく、にんじん、ごぼう、いんげん、干し椎茸、だいこん、ねぎ、はくさい	565 kcal 24.5 g 18.8 g 2.0 g
26木	丸パン 牛乳 ハムカツ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 ハムカツ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 三温糖 やがいも 無塩バター	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、とうもろこし、パセリ	681 kcal 26.3 g 27.7 g 4.5 g
27金	麦ご飯 牛乳 ぶたキムチいため ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま油	はくさい、にら、ねぎ、にんじん、玉葱、にんにく、しょうが、ほうれんそう、もやし、なめこ	527 kcal 24.9 g 15.4 g 2.0 g
30月	学習発表会 繰替休業日				
31火	みそラーメン 牛乳 こまつな もやしのいそ和え ハロウィンデザート	豚肉 牛乳	中華めん ごま パパロア	しょうが、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、きくらげ、こまつな	560 kcal 26.6 g 18.0 g 3.0 g
※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。				10月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	600 kcal 23.8 g 20.2 g 2.5 g