

令和6年度10月 学校給食予定献立（10月1日～10月18日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 火	コッペパン チョコ大豆クリーム コーンとほうれん草のキッシュ キャベツのサラダ 牛乳 カレーコンソメスープ	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ ハム 豚肉	コッペパン チョコ大豆クリーム オリーブ 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草 とうもろこし キャベツ 人参 きゅうり にんにく チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 23.7 g 28.1 g 2.2 g
2 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の七味焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま 砂糖 里芋 サラダ油 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 人参 たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく 干しいたけ いんげん 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 26.1 g 19.8 g 2.4 g
3 木	親子丼 牛乳 塩昆布和え 芋煮汁 ベビーチーズ	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ チーズ	ご飯 砂糖 油麩 ごま ごま油 里芋	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ まいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 29.1 g 22.1 g 2.7 g
4 金	麦ご飯 牛乳 パオズ もやしのラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 パオズ ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき 肉 大豆ミート みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく にら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 kcal 30.1 g 20.0 g 1.8 g
7 月	★ 3年2組リクエスト献立（秋が旬の食材を使った献立）★ たけのこごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 五目きんぴら きのこ入アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ ベーコン	ご飯 砂糖 サラダ油 片栗粉 揚げ油 ごま じゃがいも マカロニ	たけのこ 干しいたけ 人参 生姜 にんにく ごぼう こんにゃく れんこん いんげん 玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 kcal 29.8 g 26.5 g 2.9 g
8 火	肉うどん 牛乳 いか入り中華サラダ チョコ蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ なると 刻み昆布 いか わかめ おから	ソフト麺 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 ココア チョコレート	干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 21.4 g 15.2 g 2.7 g
9 水	🍷 目の愛護デー献立 🍷 麦ご飯 牛乳 さばの立田揚げ ブルーベリーゼリー ブロッコリーのチーズおなか和え きのこのみそ汁	牛乳 鯖 チーズ かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま油 ブルーベリーゼリー	キャベツ ブロッコリー 大根 とうもろこし 玉ねぎ ごぼう 人参 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ こんにゃく みずな ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 23.9 g 20.4 g 2.2 g
10 木	麦ご飯 牛乳 ブルコギ 茎わかめサラダ 人参となめこの春雨スープ	牛乳 豚肉 くきわかめ わかめ ツナ 豆腐 卵	麦ご飯 ごま油 砂糖 はちみつ ごま はるさ め 片栗粉	にんにく 玉ねぎ もやし 赤パプリカ にら きゅうり 人参 キャベツ なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 23.5 g 17.7 g 2.4 g
11 金	麦ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き 小松菜のからし和え 鶏ごぼう汁	牛乳 豚ロース みそ ソフト麺水煮 鶏肉 油揚 げ	麦ご飯 里芋	にんにく 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 27.2 g 18.5 g 2.1 g
14 月	スポーツの日					
15 火	授業参観の繰替休業日					
16 水	★ 3年1組リクエスト献立（秋が旬の食材を使った献立）★ きのこご飯 牛乳 鮭の漬け焼き 大学芋 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ ごま 里芋	人参 ごぼう まいたけ ぶなしめじ 干しいたけ 大根 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	722 kcal 32.8 g 20.5 g 2.8 g
17 木	小教研研究協議会のため 給食なし					
18 金	授業研究会のため 弁当持参日					

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



令和6年度10月 学校給食予定献立（10月21日～10月31日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
21月	 減塩メニューの日  麦ご飯 牛乳 肉餃子 チンゲン菜と切干大根のナムル 中華すいとん	牛乳 わかめ 豚肉 肉ぎょうざ	麦ご飯 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632.0 kcal 19.8 g 14.5 g 1.6 g
22火	キャロットパン 牛乳 クリスマスチキン リヨネーズポテト 秋のミネストローネ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン 豚肉 大豆	キャロットパン 砂糖 マヨネーズ じゃがいも コーンフレーク パン粉 オリーブ油 さつまいも マカロニ	玉ねぎ いんげん にんにく 人参 ぶなしめじ セロリ れんこん トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701.0 kcal 25.9 g 25.5 g 2.1 g
23水	 ウェルかむランチ  麦ご飯 かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	かつお みそ ちくわ 厚揚げ	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま マヨネーズ	こんにゃく ごぼう 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 21.2 g 14.1 g 2.4 g
24木	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 春雨ののりマヨ和え もやしの味噌汁	牛乳 みそだれ肉だんご 焼きのり 油揚げ みそ	麦ご飯 はるさめ マヨネーズ じゃがいも	人参 ほうれん草 チンゲン菜 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 kcal 21.3 g 19.2 g 2.4 g
25金	きのこカレーライス 牛乳 れんこんのごまサラダ 梨ゼリー	牛乳 大豆 しそひじき 豚肉 チーズ	麦ご飯 サラダ油 じゃがいも 梨ゼリー	枝豆 人参 れんこん キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ トマト グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702 kcal 20.9 g 21.0 g 3.0 g
28月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ 枝豆とコーンのサラダ ごま汁	牛乳 豚肉 板なしかまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 里芋 ごま	にんにく 白菜 もやし 人参 たけのこ 白菜キムチ ねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 26.4 g 18.1 g 2.3 g
29火	スライス丸パン タルタルソース ホキフライ 牛乳 コーンサラダ マカロニのキャロットソース煮	牛乳 ホキフライ ハム ベーコン	スライス丸パン 揚げ油 タルタルソース マカロニ オリーブ油	人参 きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 kcal 22.9 g 33.8 g 3.1 g
30水	麦ご飯 牛乳 納豆 ピーマン炒め チゲ汁	牛乳 納豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ピーマン	生姜 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン にんにく 大根 白菜キムチ 白菜 にら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 24.6 g 17.3 g 2.5 g
31木	 ハローウィン献立  ウインナーピラフ 牛乳 彩り野菜のごまサラダ 肉団子スープ かぼちゃプリン	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン ミートボール	ご飯 バター ごま油 ねりごま 砂糖 かぼちゃプリン	とうもろこし 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ パセリ にんにく かぼちゃ いんげん チンゲン菜 大根 マッシュルーム パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 17.8 g 25.2 g 2.2 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	642 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	20.9 g
食塩相当量	2.4 g

