

令和7年9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
1月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ スパゲティサラダ なめこのみそしる	牛乳 鶏肉 ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 スパゲティ ごま油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ なめこ ねぎ	623 kcal 26.0 g 18.2 g 1.9 g
2火	やきそば ぎゅうにゅう こんにゃくサラダ シューアイス	豚肉 牛乳 ロースハム	焼きそばめん 植物油 シューアイス	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん こんにゃく きゅうり	740 kcal 31.8 g 18.0 g 2.4 g
3水	むぎごはん ぎゅうにゅう メンチカツ だいすサラダ とうふのみそしる	牛乳 メンチカツ 大豆 わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 じゃがいも	こまつな にんじん もやし ねぎ	555 kcal 20.5 g 15.7 g 2.0 g
4木	コッペパン ぎゅうにゅう とりにくのこうそうやき フレンチサラダ やさしいスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン	コッペパン パン粉 オリーブ油 植物油 砂糖 ダイスポテト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし こまつな 干し椎茸 パセリ	615 kcal 27.2 g 22.6 g 3.0 g
5金	むぎごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき もやしのひきにくいため じゃがいものみそしる	牛乳 ほっけ 豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 はるさめ かたくり粉 ごま油 植物油 砂糖 じゃがいも	もやしにら にんじん にんにく しょうが だいこん	563 kcal 26.8 g 17.3 g 2.9 g
8月	☆しろかかせんターごんで☆ むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき あつあげのみそいため ワタンスープ	牛乳 はるまき 豚肉 生揚げ なると	麦ご飯 植物油 砂糖 ワンタン	キャベツ にんじん 干し椎茸 ねぎ	641 kcal 21.7 g 24.0 g 2.2 g
9火	きつねうどん ぎゅうにゅう あぶらあげに まめツナサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 味付け油揚げ わかめ ツナ 大豆	うどん(リフト) 砂糖 ごま油	こまつな にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし	594 kcal 29.2 g 17.8 g 2.3 g
10水	むぎごはん ぎゅうにゅう タラのしおこうじやき ひじきのもの すいとんじる ⚠️	牛乳 タラの塩こうじ焼き 大豆 ひじき さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 植物油 砂糖	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 こまつな	570 kcal 27.7 g 13.6 g 2.0 g
11木	★2年生!クエストごんで★ きなこあげパン ぎゅうにゅう ほうれんそうのチーズあえ コーンスープ / クレープ	きな粉 牛乳 チーズ ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖 ダイスポテト クレープ	キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 パセリ	660 kcal 21.6 g 25.6 g 2.4 g
16火	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう ブロッコリーサラダ ゆずゼリー	ウィンナー 牛乳	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 薄力粉 ゆずゼリー	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ	753 kcal 14.6 g 23.2 g 3.0 g
17水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのうめ やさいのごまあえ いものこじる	牛乳 いわし 梅煮 鶏肉	麦ご飯 砂糖 ごま さといも 植物油	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん しめじ	528 kcal 25.0 g 13.5 g 1.9 g
18木	まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ コールスローサラダ ポトフふうスープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ウィンナー	丸パン じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ こまつな にんにく パセリ 干し椎茸	543 kcal 23.1 g 22.7 g 3.1 g
19金	チキンカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ アセロラゼリー	鶏肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖 アセロラゼリー	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	696 kcal 18.0 g 26.0 g 3.2 g
22月	むぎごはん ぎゅうにゅう たれつきにくだんご いそあえ さつまじる	牛乳 肉団子 鶏肉 木綿豆腐	麦ご飯 さつまいも	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	527 kcal 21.5 g 12.4 g 1.7 g
24水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき きりぼしだいこんのいために はくさいのみそしる	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖 じゃがいも	切干しだいこん ごぼう にんじん こんにゃく 干し椎茸 はくさい ねぎ	611 kcal 23.0 g 23.1 g 1.6 g
25木	<げんえんメニューの日> むぎごはん ぎゅうにゅう チキンみそカツ ほうれんそうのおひたし じゃがいものそぼろに	牛乳 チキンみそカツ 鶏ひき肉	麦ご飯 植物油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ほうれんそう にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ えだまめ	601 kcal 26.6 g 16.4 g 1.6 g
26金	むぎごはん ぎゅうにゅう とりとやさいのやきつくね ごしよくあえ ピーマンときのこのスープ	牛乳 鶏と野菜の焼つくね 大豆 ロースハム わかめ ツナ	麦ご飯 砂糖 ごま油	ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし ピーマン 玉ねぎ えのきだけ しめじ しょうが	536 kcal 21.0 g 15.1 g 2.0 g
29月	ぶたどん ぎゅうにゅう しおこんぶあえ しみどうふのみそしる	豚肉 牛乳 塩昆布 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 砂糖 植物油 ごま油 ごま	玉ねぎ しらす しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん ねぎ	552 kcal 25.1 g 16.9 g 2.0 g
30火	マーボーらーめん ぎゅうにゅう たこナゲット わかめとツナのサラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 たこナゲット わかめ ツナ	中華めん(リフト) ごま油 砂糖 かたくり粉 植物油	にんじん 干し椎茸 ねぎ にら だけのこ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	638 kcal 28.7 g 23.1 g 3.1 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。 ※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。				9月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	608 kcal 24.2 g 19.2 g 2.3 g