

## 学校給食検査結果のお知らせ(10月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和7年10月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器:NaIシンチレーション検出器  
○検出限界値:25ベクレル／キログラム  
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	22	検出せず
白河市大信学校給食センター					22	検出せず
白河第一小学校					18	検出せず
白河第二小学校					19	検出せず
白河第五小学校					19	検出せず
関辺小学校					19	検出せず
表郷小学校	5	検出せず	4	検出せず	18	検出せず
表郷中学校					19	検出せず
小野田小学校	4	検出せず	4	検出せず	21	検出せず
釜子小学校					19	検出せず
東中学校					18	検出せず



# 令和7年 10月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1	水	ごはん 牛乳 コーンシューマイ 厚揚げのみそ炒め 白玉中華スープ	牛乳 コーンシューマイ 豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ	キャベツ にんじん 千ししいたけ チンゲン菜	ごはん 砂糖 米サラダ油 白玉団子 ごま油	エネルギー 638・796 Kcal たんぱく質 22.2・27.2 g 脂質 19.3・22.7 g 食塩相当量 2.1・2.7 g	南中
2	木	『十五夜献立』 けんちんうどん 牛乳 わかめとツナのあえ物 お月見デザート	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ ツナ	大根 にんじん ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ キャベツ もやし	ソフト麺 米サラダ油 マヨネーズ お月見大福	エネルギー 698・883 Kcal たんぱく質 29.8・37.4 g 脂質 19.4・22.0 g 食塩相当量 3.1・3.9 g	
3	金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のカレー揚げ 白菜のおかかあえ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 糸かつお節 厚揚げ	白菜 ほうれん草 にんじん 大根 糸こんにゃく	ごはん 片栗粉 揚げ油 白いりごま さといも	エネルギー 590・708 Kcal たんぱく質 24.9・29.4 g 脂質 16.6・18.5 g 食塩相当量 1.8・2.1 g	東北中
6	月	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き 豆ツナサラダ すいとん汁	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 大豆 ミックススピング 鶏肉 油揚げ	大根 きゅうり 白菜 にんじん こまつな 千ししいたけ	ごはん 米サラダ油 砂糖 ごま油 すいとん	エネルギー 718・861 Kcal たんぱく質 29.3・34.7 g 脂質 24.9・29.0 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	白三小
7	火	『ふくしまの食材たくさん献立』 米粉パン 牛乳 県産トンカツ(ソース) イタリアンサラダ トマトスープ ぶどう	牛乳 県産豚モモカツ ウインナー 大豆	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ にんじん トマト 千ししいたけ ぶどう	米粉パン 揚げ油 砂糖	エネルギー 720・825 Kcal たんぱく質 33.5・38.6 g 脂質 26.8・30.4 g 食塩相当量 2.9・3.3 g	
8	水	ごはん 牛乳 肉団子 五目野菜炒め 吳汁	牛乳 肉団子 厚揚げ 油揚げ 大豆ペースト	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし こまつな にんにく しょうが 大根 ねぎ ごぼう しめじ	ごはん ごま油 米サラダ油	エネルギー 636・746 Kcal たんぱく質 25.3・28.8 g 脂質 21.5・23.8 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
9	木	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) 磯香あえ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 カツオカツ 焼きのり 豆腐 わかめ	ほうれん草 キャベツ にんじん 白菜	ごはん 揚げ油 白いりごま じゃがいも	エネルギー 569・705 Kcal たんぱく質 19.9・23.9 g 脂質 16.2・19.5 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
10	金	『目の愛護デー献立』 ごはん 牛乳 サバのトマトソース煮 にんじんのきんぴら ほうれん草のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 サバのトマトソース煮 さつま揚げ 油揚げ	大根 にんじん こんにゃく いんげん ほうれん草	ごはん 白いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 片栗粉 じゃがいも ブルーベリーゼリー	エネルギー 614・744 Kcal たんぱく質 20.9・25.1 g 脂質 20.1・24.3 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
14	火	食パン 牛乳 いちごジャム オムレツケチャップソースがけ ひじきとツナのサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 オムレツ ひじき ツナ ミートボール	マッシュルーム みずな にんじん ブロッコリー 白菜 千ししいたけ しょうが	食パン いちごジャム 砂糖 片栗粉 マヨネーズ マロニー	エネルギー 611・734 Kcal たんぱく質 24.9・29.5 g 脂質 21.3・24.6 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
15	水	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ パンサンスー 中華スープ	牛乳 ホキ チキンハム 鶏肉 豆腐 卵	ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン にんじん こまつな きくらげ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 春雨 ごま油 米サラダ油	エネルギー 603・722 Kcal たんぱく質 24.0・28.5 g 脂質 17.4・19.6 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	
16	木	きのこスパゲティ 牛乳 切干大根サラダ やきいも	牛乳 ベーコン チキンハム	にんにく 玉ねぎ しめじ ブロッコリー にんじん たもぎ茸 セロリ バセリ 切干大根 きゅうり	スパゲティ オリーブ油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖 やきいも	エネルギー 671・799 Kcal たんぱく質 24.4・29.3 g 脂質 17.5・19.7 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	全小
17	金	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね 五目ピーフン炒め 大根のみそ汁	牛乳 青じそ入りつくね ベーコン 厚揚げ	にんじん こまつな キャベツ 千ししいたけ 大根 たもぎ茸	ごはん ピーフン 白いりごま 米サラダ油 砂糖 ごま油 やがいも	エネルギー 638・746 Kcal たんぱく質 22.4・24.9 g 脂質 22.3・24.1 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	
20	月	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 春巻き 豚肉 ベーコン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 白菜 コーン チンゲン菜 千ししいたけ	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 サラダ油 春雨 片栗粉	エネルギー 693・819 Kcal たんぱく質 21.2・25.1 g 脂質 27.2・28.7 g 食塩相当量 2.4・3 g	五箇小 全中
21	火	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め さつま汁	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 ひきわり大豆 鶏肉 豆腐	にんじん もやし にら ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 サラダ油 さつまいも	エネルギー 606・728 Kcal たんぱく質 23.1・27.0 g 脂質 18.3・20.6 g 食塩相当量 2.0・2.4 g	
22	水	ツナごはん 牛乳 ほうれん草のマヨおひたし 豚汁 ヨーグルト	牛乳 ツナ 糸かつお節 豚肉 豆腐 ヨーグルト	にんじん ほうれん草 もやし コーン ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 砂糖 白すりごま マヨネーズ やがいも 米サラダ油	エネルギー 741・864 Kcal たんぱく質 32.2・36.8 g 脂質 24.7・27.7 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
23	木	五目あんかけラーメン 牛乳 ギョーザ 糸かまサラダ	牛乳 豚肉 なると ギョーザ 糸かまぼこ	干ししいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ きくらげ きゅうり	中華麺 米サラダ油 片栗粉 ごま油	エネルギー 647・875 Kcal たんぱく質 26.8・35.0 g 脂質 19.0・23.6 g 食塩相当量 2.7・3.4 g	小田川小
24	金	ミートボール入りカレーライス 牛乳 海藻サラダ 柿	牛乳 ミートボール 豚肉 チーズ 海藻サラダ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ キャベツ 大根 コーン バセリ 柿	ごはん 米サラダ油 やがいも 砂糖 ごま油	エネルギー 695・827 Kcal たんぱく質 19.0・21.8 g 脂質 23.1・26.5 g 食塩相当量 3・3.7 g	
27	月	ごはん 牛乳 なつとう 豚肉とたけのこの炒め物 だまこ汁	牛乳 納豆 豚肉 鶏肉	たけのこ にんじん きくらげ 白菜 しめじ たもぎ茸 ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 だまこ餅	エネルギー 623・750 Kcal たんぱく質 26.3・31.1 g 脂質 18.1・20.6 g 食塩相当量 1.8・2 g	白三小 白四小 白田川小 みさか小
28	火	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ 鶏肉の香草焼き グリーンサラダ フライバースースープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー 寒天 かんぴょう 白菜 にんじん こまつな しめじ	コッペパン マーシャルビーンズ パン粉 オリーブ油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 723・870 Kcal たんぱく質 29.6・35.7 g 脂質 27.8・31.5 g 食塩相当量 2.7・3.3 g	
29	水	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風ソースがけ シャキシャキサラダ 具だくさん汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 大豆 糸かつお節 厚揚げ	えのき 玉ねぎ コーン れんこん きゅうり 大根 にんじん 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 片栗粉 やがいも	エネルギー 622・728 Kcal たんぱく質 21.9・24.7 g 脂質 20.0・21.4 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	小田川小
30	木	わかめうどん 牛乳 もやしのごまあえ やがくん	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なると	ごぼう 干ししいたけ にんじん ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ソフト麺 白すりごま 白ねりごま 砂糖 やがいも 揚げ油	エネルギー 666・888 Kcal たんぱく質 24.9・31.7 g 脂質 22.6・26.1 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	中央中 白二中 南中
31	金	『ハロウィンにちなんだ献立』 三色ごはん 牛乳 かぼちゃサラダ 茎わかめのスープ ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 枝豆 チキンハム チーズ ヨーグルト 茎わかめ 豆腐	しょうが きゅうり 玉ねぎ 白菜 にんじん コーン	ごはん 砂糖 かぼちゃ マヨネーズ バンブキンババロア	エネルギー 607・724 Kcal たんぱく質 23.1・27.6 g 脂質 18.3・20.6 g 食塩相当量 1.8・2.2 g	

\* 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。(10月給食日 22日)

\* 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。

小学校栄養価平均 エネルギー652Kcal たんぱく質24.9g 脂質21.0g 食塩相当量2.4g
中学校栄養価平均 エネルギー788Kcal たんぱく質29.7g 脂質23.8g 食塩相当量2.8g

＜ひじきとツナのサラダ＞ 10月14日の献立より

○材料 4人分

乾燥ひじき 2.5g (水煮の場合20g)

みずな 1/5束(40g)

にんじん 1/3本(40g)

ブロッコリー 60g

ツナ缶 1缶(60g)

A マヨネーズ 大さじ2弱

A しょうゆ 小さじ1

A 粒マスタード 適量



○作り方

- ① ひじきはゆで戻し、水洗いをして水けをります。
- ② みずなは食べやすい幅に切り、さっとゆでます。
- ③ にんじんは千切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでます。
- ④ Aの調味料を合わせて、①～③とツナを和えて完成です！

# 令和7年 10月分学校給食献立予定表

白河市大信学校給食センター

日	曜	献立名	あ か おもに血や肉など体をつくる もとになるもの	み ど り 体の調子を整えるもとになるもの	き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】			家で食 べてほ しい食 品	お休み の学校
						エ ネ ル ギ ー	た ん ぱ く 質	脂 質	塩 分	
1	水	キムタクごはん 切りこんぶ入りサラダ なめこスープ	牛乳 ぶた肉 たまご こんぶ かつおぶし とうふ	にんじん たくあん 白菜キムチ にんにく キャベツ きゅうり コーン なめこ ねぎ たまねぎ チンゲン菜 しょうが	ごはん ごま油 かたくりこ	411 537 695	17.1 21.4 26.2	13.5 16.3 18.7	25 31 39	いも類
2	木	ごはん さばのごまだれかけ もやしのこま酢あえ にらたまご	牛乳 さば あぶらあげ わかめ たまご とうふ みそ	しょうが もやし にんじん ピーマン にらたまねぎ	ごはん ごま かたくりこ さとう	543 - 831	22.1 - 31.0	23.2 - 30.2	25 34	きのこ 小学校
3	金	黒糖パン さつまいもスペイン風オムレツ イタリアンサラダ ポークピーンズ	牛乳 たまご とり肉 だいす ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ プロッコリー えだまめ にんにく	黒糖パン さつまいも さとう じゃがいも こめ油	544 - 819	21.6 - 31.1	17.9 - 24.0	19 34 3	くだもの 小学校
6	月	お月見給食 まいたけごはん さんまのみぞれ煮 おひたし 里芋のみぞれ	牛乳 あぶらあげ さんま かまぼこ とり肉 みそ	まいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな もやし しょうが ねぎ	ごはん こめ油 さといも	508 623 776	19.9 23.6 28.2	16.5 18.9 21.5	19 23 27	海そら
7	火	ごはん 手作りメンチカツ はるさめサラダ もやしのみぞれ	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎ 大豆油 はるさめ ごま さとう ごま油	- 682 852	- 24.2 28.6	- 25.2 28.9	- 24 29	さかな 幼稚園
8	水	清流豚カレーライス (麦ごはん) 水菜とじゃこのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご みずな きゅうり だいこん	麦ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ ごま油 さとう ごま	680 883	21.8 27.0	17.6 21.4	26 31	大豆製品 幼稚園
9	木	麦ごはん たちうおフライ パックソース 切干大根の炒め煮 青菜のみぞれ	牛乳 たちうお あぶらあげ とうふ みそ	切干大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく グリーンピース こまつな	麦ごはん パン粉 こむぎ 大豆油 さとう こめ油 じゃがいも	- 654 820	- 23.1 27.6	- 21.0 24.1	- 19 23	くだもの 幼稚園
10	金	食パン 県産フルーベリージャム とり肉のてり焼き ブロッコリーツナサラダ ミートボールスープ	牛乳 とり肉 ツナ ミートボール	しょうが にんにく だいこん にんじん ブロッコリー コーン はくさい たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜	食パン 県産フルーベリージャム さとう ごま油	486 631 757	22.7 29.5 35.2	17.8 22.4 26.0	23 37	いも類
14	火	麦ごはん あじフライ パックソース もやしのひき肉炒め 大根のみぞれ	牛乳 あじフライ ぶた肉 だいす わかめ みそ	にんにく にんじん もやし にら だいこん ねぎ	麦ごはん はるさめ かたくりこ ごま油 じゃがいも	489 604 756	19.7 23.0 27.5	14.0 15.8 17.6	21 25 29	きのこ
15	水	麦ごはん チーズ入りハンバーグテミソースかけ 大根サラダ 凍み豆腐のみぞれ	牛乳 チーズ ハンバーグ かまぼこ 凍み豆腐 みそ	だいこん きゅうり たまねぎ こまつな えのきだけ	麦ごはん 豆乳クリームバター	536 653 836	19.2 22.3 27.4	21.0 23.4 28.1	23 28 34	緑黄色野菜
16	木	ごはん あじの塩焼き ぶた肉のピリ辛炒め わかめのみぞれ	牛乳 さば ぶた肉 あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン パプリカ ぶなしめじ もやし ねぎ	ごはん さとう こめ油 かたくりこ	517 - 845	18.4 - 28.1	21.7 - 32.1	1.8 - 27	いも類 小学校
17	金	スペアティミートソース ブロッコリーサラダ 冷凍パイナップル	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト えだまめ キャベツ ブロッコリー 冷凍パイナップル	スペアティ こむぎ カレー粉 豆乳クリームバター オリーブ油	582 771 934	23.0 29.8 35.7	19.4 23.6 26.8	26 34 42	さかな
20	月	ごはん ぶた肉のアップルソース ボテトサラダ 水菜のみぞれ	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ みそ	しょうが たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー コーン みずな もやし ねぎ	ごはん さとう ジャガイモ 卵不使用マヨネーズ	526 679	19.9 25.2	20.4 25.3	1.3 1.8	きのこ 中学校
21	火	ごはん ほっけの照り焼き だけのことぶた肉の炒め 吳汁	牛乳 ほっけ ぶた肉 とり肉 だいす あぶらあげ みそ	しょうが だけのこ こんにゃく ねぎ だけこん にんじん	ごはん さとう ごま油 ラー油 じゃがいも	471 607 -	23.5 28.7 -	13.9 16.9 -	1.6 1.9 -	海そら 中学校
22	水	ごはん とりつくねチーズ焼き もやしと豆苗のナムル なめこ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ みそ	たまねぎ もやし 豆苗 なめこ こまつな	ごはん パン粉 さとう ごま油 卵不使用マヨネーズ ラー油 ごま ジャガイモ	- 625 784	- 27.3 32.7	- 19.8 22.6	- 22 26	さかな 幼稚園
23	木	チキンカレーライス (麦ごはん) こまサラダ りんご	牛乳 とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ コーン	麦ごはん カレー粉 カレールウ じゃがいも こめ油 ごま	550 696 883	16.4 20.4 24.5	17.1 20.9 24.1	1.6 22 29	大豆製品
24	金	減量黒糖パン 豆乳コロッケ ささみあえ シチュー	牛乳 豆乳コロッケ とり肉	もやし こまつな にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー	減量黒糖パン 大豆油 ごま さとう マカロニ ジャガイモ ベシャメルルウ こめ油	547 663 833	20.5 24.7 29.9	20.0 23.2 27.1	2	さかな
27	月	わかめごはん かつおの揚げひたし ヤーコンきんひら けんちん汁	牛乳 わかめ かつお とり肉 さつまあげ とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん だいこん ぶなしめじ ねぎ はくさい	ごはん かたくりこ 大豆油 さとう ヤーコン こめ油 ごま さとう	493 - 799	23.1 - 35.6	14.2 - 19.4	2.1 - 3.1	くだもの 小学校
28	火	大信幼稚園希望献立 しょうゆラーメン (中華めん) チャーシュー ツナサラダ りんごゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナ	ほうれんそう ねぎ メンマ キャベツ コーン きゅうり	中華めん りんごゼリー	469 571 728	21.4 26.0 32.7	15.0 17.5 20.2	26 32 39	きのこ
29	水	ごはん 白身魚のピザ焼き 青菜とえのきの和え物 チゲ汁	牛乳 たら チーズ かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ ピーマン パプリカ こまつな もやし にんじん 白菜キムチ だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ にんにく しょうが	ごはん ごま さとう ごま油	- 593 754	- 29.5 36.2	- 16.4 18.9	- 27 32	海そら 幼稚園
30	木	減塩給食	牛乳 なっとう さんま かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ だいこん きゅうり にんじん ねぎ こまつな	麦ごはん さとう ごま さつまいも	519 666 -	21.8 26.7 -	18.1 21.2 -	1.5 1.8 -	きのこ 中学校
31	金	コッペパン ハテキラメル かぼちゃひき肉フライ 大根ツナサラダ コソメスープ ハロウィンミニゼリー	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナ ベーコン	だいこん にんじん ブロッコリー コーン キャベツ 干しいたけ だけのこ	コッペパン ハテキラメル 大豆油 ハロウィンゼリー	501 621 760	17.6 22.0 26.6	18.1 21.3 25.1	24 32 38	大豆製品

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (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月栄養価平均 (幼稚園)			
511	20.4	17.7	2.0
(小学校)	641	25.0	20.3
(中学校)	807	30.0	24.0

# 令和7年度10月 学校給食予定献立 (10月1日~10月17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 水	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 小松菜とひじきのナムル 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 卵	麦ごはん ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 白菜 もやし 筍 白菜キムチ ねぎ 小松菜 人参 生姜 コーンクリーム 干し椎茸 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 23.8 g 16.5 g 1.9 g
2 木	麦ごはん 牛乳 かつおとこんにゃくのごまみそがらめ 磯和え 生揚げのみそ汁	牛乳 かつお みそ のり 生揚げ	麦ごはん 砂糖 ごま じやがいも	こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 25.0 g 15.5 g 2.5 g
3 金	ウインナーピラフ 牛乳 彩り野菜のごまサラダ シーフードチャウダー	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン あさり いか 粉チーズ	ごはん バター ごま 油 ネリごま 砂糖 じやがいも ベシャメルソース	コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ かぼちゃ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 22.4 g 24.6 g 2.6 g
6 月	④ 十五夜献立 ④ 切り昆布ごはん 牛乳 ハムエッグ じゃがもちスープ お月見大福	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 昆布 卵 ハム 鶏肉	ごはん 油 砂糖 じやがもち お月見大福	ごぼう 人参 しめじ パセリ 大根 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 kcal 29.7 g 22.1 g 2.3 g
7 火	コッペパン 大豆チョコクリーム 米粉ワンタンのラザニア牛乳 キャベツサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	コッペパン 大豆チョコクリーム じゃがいも 米粉ワンタン 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン 人参 しめじ 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 水	麦ごはん 牛乳 わかさぎ甘辛煮 おから炒り煮 わかめのみそ汁	牛乳 おから 鶏ひき肉 油揚げ わかめ わかさぎ	麦ごはん 油 中ざら糖 ごま 砂糖 じやがいも	ごぼう 人参 ねぎ 干し椎茸 糸こん 大根 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 19.7 g 18.4 g 2.1 g
9 木	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 野菜ボール	麦ごはん ごま油 砂糖 はちみつ ごま 春雨	にんにく 玉ねぎ 筍 ねぎ にら 小松菜 きゅうり 人参 チンゲン菜 えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 25.0 g 15.8 g 2.0 g
10 金	⑥ 目の愛護元一献立 ⑥ <sup>6</sup> 麦ごはん 牛乳 まぐろかつ ブルーベリーゼリー ほうれん草のマヨおひたし きのこのみそ汁	牛乳 まぐろかつ ちくわ かつお節 油揚げ みそ	麦ごはん 油 マヨネーズ ごま油 ブルーベリーゼリー	ほうれん草 人参 もやし ごぼう 大根 しめじ えのき茸 まいたけ こんにゃく 水菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 20.5 g 21.1 g 2.3 g
13 月	スポーツの日					
14 火	授業参観の練習休業日					
15 水	⑧ 減塩メニューの日 ⑧ <sup>8</sup> 麦ごはん 牛乳 納豆 小松菜のたくあん和え じやがいもそぼろ煮	牛乳 納豆 鶏ひき肉	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ いんげん 生姜 干し椎茸 小松菜 もやし たくあん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 24.6 g 16.0 g 1.1 g
16 木	小教研研究協議会のため 給食なし					
17 金	麦ごはん 牛乳 きのこカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ちくわ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも マヨネーズ ネリごま	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 トマト グリンピース すりおろしりんご ごぼう れんこん きゅうり コーン 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	779 kcal 25.3 g 22.3 g 2.9 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。



## 令和7年度10月 学校給食予定献立（10月20日～10月31日）

## 白河市立白河第一小学校

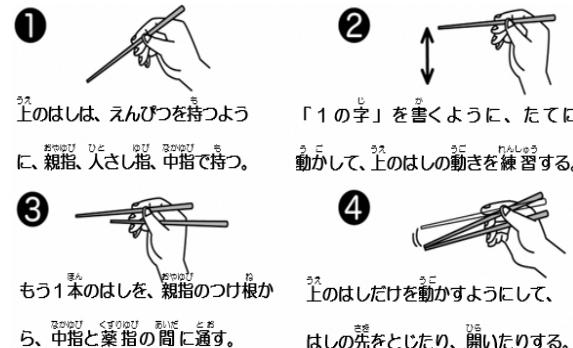
日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
20 月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 大豆の磯煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 ひじき さつま揚げ 豆腐 なる と わかめ	麦ごはん ごま 砂糖 油	ごぼう 人参 こんにゃく しめじ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617.0 kcal 34.1 g 14.8 g 2.4 g
21 火	肉うどん 牛乳 やまぶき和え 大学芋	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 刻み昆布 卵	うどん さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	干し椎茸 しめじ えのき茸 ごぼう 人参 ねぎ もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610.0 kcal 20.1 g 17.2 g 3.1 g
22 水	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう もやしのラー油和え マー婆ー豆腐	牛乳 ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大 豆ミート みそ	麦ごはん ごま油 砂糖 油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく にら ねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 26.6 g 20.2 g 1.8 g
23 木	歯 ウェルかむランチ 歯 麦ごはん さんまの蒲焼き 切り干し大根のサラダ きのことさつまいもの豚汁	さんま わかめ ハム 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 油 中ざら糖 ごま ごま油 砂糖 さつまいも	切り干し大根 きゅうり キャベツ しめじ ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 16.6 g 15.6 g 2.4 g
24 金	教育実践発表会のため給食なし					
27 月	麦ごはん 牛乳 みそだれ団子 春雨とのりのマヨ和え もやしのみそ汁	牛乳 肉団子 のり 油揚げ みそ	麦ごはん 春雨 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	632 kcal 21.1 g 18.7 g 2.3 g
28 火	キャロットパン 牛乳 クリスピーチキン リヨネーズポテト ミネストローネ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン 豚肉 大豆	コッペパン ドライキャロット 砂糖 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油 じゃがいも 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 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	663 kcal 28.1 g 20.9 g 1.8 g
29 水	麦ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 浅漬け 親子煮	牛乳 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵	麦ごはん 油	人参 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 ねぎ キャベツ かぶ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 kcal 28.3 g 33.7 g 2.8 g
30 木	就学時検診のため給食なし					
31 木	ハローウィン献立 チキンライス 牛乳 イタリアンサラダ かぼちゃシチュー ハロウインゼリー	鶏肉 チーズ 牛乳 ハム	ご飯 バター ベシャメルソース 砂糖 油	コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ にんにく かぼちゃ しめじ 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	718 kcal 27.0 g 22.2 g 3.3 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、子どもたちの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。毎日、塩分の少ないメニューの日を

「減塗メメニューの目」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。



# 10月学校給食献立予定表

令和7年10月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あ か	み ど り	き い ろ	家で食べ てほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 水	麦ごはん あじフライ 厚揚げのみそ炒め すまし汁	牛乳 あじ ぶたにく あつあげ みそ とりにく	にんじん たまねぎ だけのこ ピーマン きりぼし大いこん えのきたけ ほうれんそう	むぎごはん あぶら こんにゃく パンこ さとう でんぶん	かいそう	E: 658 P: 28.1 F: 19.0	塩 1.9 g
2 木	食パン チョコクリーム ツナキャセロール ハムマリネ 野菜スープ	牛乳 ツナ チーズ ロースハム ベーコン	たまねぎ マッシュルーム レタス きゅうり はくさい にんじん	しょくパン マカロニ こむぎこ さとう バター あぶら ジャガイモ	くだもの	E: 687 P: 25.9 F: 30.9	塩 2.2 g
3 金	【減塩メニューの日】 麦ごはん 鮭の香草焼き ブロッコリーサラダ 小松菜汁	牛乳 さけ あぶらあげ みそ	キャベツ ブロッコリー えだまめ こまつな だいこん	むぎごはん パンこ あぶら さとう ジャガイモ	きのこ	E: 648 P: 26.4 F: 23.1	塩 1.6 g
6 月	【お月見 行事食】 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 切り大根和え かきたま汁 お月見ゼリー	牛乳 ふだにく あぶらあげ とうふ たまご	しょうが たまねぎ バセリ きりぼし大いこん もやし にんじん こまつな	むぎごはん ごま でんぶん	さかな	E: 601 P: 27.0 F: 15.7	塩 1.9 g
7 火	タンメン バオズ 中華和え	牛乳 ぶたにく あさり くらげ ベーコン	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン だけのこ こまつな きくらげ きゅうり キャベツ	ちゅうかめん こむぎこ あぶら	くだもの	E: 563 P: 26.4 F: 16.6	塩 3.2 g
8 水	くりいもごはん ちくわのいそべ揚げ ごま和え 大根汁	牛乳 ちくわ あおのり とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん ごま くり さつまいも こむぎこ あぶら ジャガイモ さとう	きのこ	E: 629 P: 22.3 F: 19.3	塩 3.1 g
9 木	丸パン メンチカツ スイートポテトサラダ ミニストローネ	牛乳 きゅうにく ぶたにく ベーコン	にんじん たまねぎ きゅうり コーン トマト バセリ	まるパン マカロニ バター パンこ あぶら マヨネーズ さつまいも ジャガイモ	だいす製品	E: 733 P: 23.2 F: 31.6	塩 2.6 g
10 金	麦ごはん チキンカレー ひじきとごぼうのサラダ なし	牛乳 とりにく だいす ひじき ツナ	しょうが たまねぎ にんじん バセリ キャベツ ごぼう なし	むぎごはん あぶら ジャガイモ バター	きのこ	E: 742 P: 25.8 F: 24.0	塩 2.6 g
13 月	ス ポ ー ツ の 日						
14 火	きのことベーコンのスマティ プロッコリーとコーンのサラダ シューアイス	牛乳 ベーコン	たまねぎ しいたけ えのきたけ にんじん こねぎ プロッコリー コーン きゅうり	スマティ あぶら バター	さかな	E: 578 P: 19.6 F: 24.8	塩 1.6 g
15 水	麦ごはん イカの香味焼き もやしのひき肉炒め ごまみそ汁	牛乳 イカ ぶたにく だいす あぶらあげ みそ	しょうが にんじん もやし にら だいこん こまつな	むぎごはん はるさめ でんぶん あぶら ジャガイモ ごま	くだもの	E: 590 P: 26.8 F: 14.9	塩 2.4 g
16 木	給 食 な し						
17 金	ゆかりごはん とり肉の竜田揚げ ひじきのツナサラダ なめこ汁	牛乳 ひじき ツナ だいす とうふ みそ	しょうが にんじん なめこ だいこん ねぎ	ごはん でんぶん あぶら マヨネーズ ジャガイモ	くだもの	E: 698 P: 27.9 F: 25.7	塩 3.4 g
20 月	麦ごはん メヒカリのから揚げ 茎わかめ和え マーポー豆腐	牛乳 メヒカリ くきわかめ とうふ ぶたにく みそ	もやし きゅうり しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ねぎ にら	むぎごはん あぶら さとう ごま でんぶん	たまご	E: 665 P: 26.7 F: 22.3	塩 2.3 g
21 火	五目うどん もち米蒸したんご 大根ごまサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく たまご わかめ	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが だいこん きゅうり	ソフトめん もちごめ パンこ でんぶん あぶら ごま	だいす製品	E: 661 P: 30.6 F: 19.5	塩 3.1 g
22 水	麦ごはん ハンバーグおろしソース 野菜炒め わかめ汁	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく たまご ウインナー わかめ	牛乳 あつあげ みそ ぶたにく ぎゅうにく たまご ウインナー わかめ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん もやし ピーマン	きのこ	E: 679 P: 29.2 F: 20.8	塩 2.5 g
23 木	ひと口30粒ミニカカ粉食 麦ごはん 手作りひりかけ 根菜汁 ほっけの塩焼き れんこんツナサラダ	牛乳 ツナ とりにく みそ	かたくちいわし ほっけ ツナ とりにく みそ	れんこん きゅうり キャベツ しょうが だいこん にんじん ごぼう しめじ こまつな	乳製品	E: 510 P: 27.4 F: 11.4	塩 3.8 g
24 金	麦ごはん ハヤシライス 和風サラダ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく なまクリーム ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト バセリ キャベツ きゅうり だいこん	むぎごはん あぶら ジャガイモ さとう	くだもの	E: 695 P: 24.9 F: 18.4	塩 1.6 g
27 月	縁 替 休 業 日						
28 火	みそラーメン はるまき 海そうサラダ りんご	牛乳 ぶたにく あさり みそ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ レタス だいこん きゅうり りんご	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	さかな	E: 677 P: 25.1 F: 24.5	塩 3.3 g
29 水	青じそごはん 目玉焼き 青菜のチーズ和え 大根のそぼろ煮	牛乳 たまご チーズ とりにく あつあげ みそ	こまつな キャベツ しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ バセリ	ごはん さとう あぶら こんにゃく でんぶん	きのこ	E: 633 P: 24.8 F: 19.9	塩 2.8 g
30 木	給 食 な し						
31 金	麦ごはん とり肉のみぞマヨ焼き わかめソテー かぼちゃのみぞ汁	牛乳 とりにく みそ チーズ ぶたにく わかめ あぶらあげ	たまねぎ ピーマン にんじん もやし だけのこ かぼちゃ バセリ	むぎごはん マヨネーズ ごま あぶら	くだもの	E: 693 P: 29.5 F: 25.6	塩 2.5 g

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）: kcal, P（たんぱく質）: g, F（脂質）: g, 塩（食塩）: g です。

小学校の基準量は、3~4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。

今月の平均栄養量は、エネルギー649kcal、たんぱく質26.2g、脂質21.5g、食塩2.5gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄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」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 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7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
1 水	☆しらかわセンターこんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ぶりのさいきょうづけ わふうサラダ / どさんこじる	牛乳 ぶりの西京焼き 豚肉 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 砂糖 植物油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん 玉ねぎ もやし とうもろこし	598 kcal 25.9 g 19.9 g 1.7 g
2 木	まるパン ぎゅうにゅう チーズインハンバーグ イタリアンサラダ マカロニスープ	牛乳 チーズハンバーグ ベーコン	丸パン マカロニ ダイスボテト 植物油	だいこん とうもろこし キャベツ 玉ねぎ プロッコリー きゅうり にんじん	527 kcal 20.8 g 22.6 g 3.4 g
3 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ハムカツ ごぼうサラダ じゃかいものみそしる	牛乳 ハムカツ わかめ 油揚げ	麦ご飯 植物油 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	658 kcal 19.6 g 22.9 g 2.9 g
7 火	♪おつきみこんだて♪ おつきみまほこいりうどん ぎゅうにゅう やさいかきあげ ほうれんそうのおかかえ/おつきみゼリー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 かつお節	うどん(リトメリ) 野菜かき揚げ 砂糖 植物油 お月見ゼリー	こまつな にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 ほうれんそう もやし	639 kcal 28.0 g 19.2 g 2.0 g
8 水	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき のりとキャベツのサッパリサラダ どんじる	牛乳 いわし 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	572 kcal 24.4 g 18.3 g 1.9 g
9 木	☆めのあいごテーこんだて☆ しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう レモンヒバジルのナゲット フレンチサラダ / クリームシチュー	牛乳 レモンヒバジルナゲット ロースハム ベーコン	食パン ブルーベリージャム 植物油 砂糖 じゃがいも バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム ハセリ えだまめ	600 kcal 22.7 g 28.5 g 3.5 g
10 金	★ようちえんせいじょくかい★ ボーカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ソーダフロートゼリー	豚肉 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 ソーダフロートゼリー	玉ねぎ にんじん ににく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	665 kcal 18.7 g 23.8 g 3.0 g
14 火	やきそば ぎゅうにゅう ごしょくあえ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 大豆 ロースハム わかめ	焼きそばめん 植物油 砂糖 ごま油 ぶどうゼリー	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	739 kcal 31.5 g 16.3 g 2.8 g
15 水	むぎごはん ぎゅうにゅう げんべいつくね わかめとハムのあえもの こんさいのごまじる	牛乳 玄平つくね わかめ ロースハム 油揚げ	麦ご飯 ごま油 砂糖 さといも ごま	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ こまつな	615 kcal 23.2 g 22.3 g 2.3 g
17 金	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき ナムル ちゅうかスープ	牛乳 春巻き 鶏肉	麦ご飯 ごま油 砂糖 ごま はるさめ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ほうれんそう きくらげ とうもろこし ねぎ しょうが ににく 干し椎茸	616 kcal 20.6 g 20.7 g 1.8 g
20 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ホキのマヨネーズやき きりぼしだいこんのいたために はくさいのみそしる	牛乳 ホキ 油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) 植物油 砂糖	バセリ 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	559 kcal 22.7 g 20.3 g 1.9 g
21 火	ピタパン ぎゅうにゅう てりやきチキン マカロニサラダ コソソースペ	牛乳 照り焼きチキン ロースハム ワインナー	ピタパン マカロニ マヨネーズ(全卵型)	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし こまつな バセリ 干し椎茸	573 kcal 22.5 g 26.7 g 2.7 g
22 水	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグ いそあえ やさいとぶたにくのごまスープ	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	ほうれんそう もやし にんじん こまつな 玉ねぎ とうもろこし	593 kcal 27.1 g 19.6 g 1.8 g
23 木	コッペパン ぎゅうにゅう フランクフルト コールスローサラダ ミニストローネ	牛乳 フランクフルト ロースハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) マカロニ ダイスボテト	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし セロリー ににく トマト バセリ	707 kcal 24.2 g 33.5 g 3.7 g
27 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに シャキシャキサラダ ごじる	牛乳 さばのみそ煮 生揚げ 油揚げ 大豆ペースト	麦ご飯 ごま油 砂糖	キャベツ れんこん きゅうり にんじん ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ	607 kcal 23.1 g 15.2 g 2.0 g
28 火	★ねんせいりクエストこんだて★ しようゆらーめん ぎゅうにゅう やきぶた こんにゃくサラダ / クレープ	鶏肉 なると 牛乳 烹き豚 ロースハム	中華めん(リトメリ) 植物油 クレープ	味付きメンマ しょうが ににく ほうれんそう ねぎ こんにゃく もやし きゅうり にんじん	633 kcal 30.2 g 19.5 g 3.2 g
29 水	<けんえんメニューのひ> むぎごはん ぎゅうにゅう とりのからあげ こまつなともやしのおかかえ いもだんごじる⚠	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉	麦ご飯 かたくり粉 植物油 いもだんご	しょうが ににく こまつな もやし にんじん だいこん はくさい しめじ	610 kcal 27.0 g 16.1 g 1.7 g
30 木	とりごもくごはん ぎゅうにゅう ミニオニオヌボテト だいこんサラダ わかめスープ	牛乳 ツナ わかめ ベーコン	麦ご飯 植物油 砂糖 ごま油	だいこん きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸	555 kcal 15.5 g 20.0 g 2.2 g
31 金	☆ハロウィンこんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ ほうれんそうのチーズあえ やさいスープ / ハロウィンデザート	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ チーズ ベーコン	麦ご飯 ダイスボテト フライドボテト ハロウィンデザート	キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし 玉ねぎ こまつな 干し椎茸 バセリ	621 kcal 21.8 g 21.6 g 2.3 g
10月6日は十五夜です。					615 kcal 23.7 g 21.4 g 2.5 g
十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を見ながら、収穫などに感謝をする行事です。 芋類の収穫祝いを兼ねていて、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。					10月の児童(8~9歳)の 栄養価平均

※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。



## 今月の給食目標

すききらいしないで、なんでも食べよう

白河市立関辺小学校

日	献立名	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	I群 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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	I群 たんぱく質 脂質 食塩相当量						
1 水	麦ご飯 牛乳 はるまき ナムル 麻婆豆腐	はるまき 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん ビーマン にら	もやしきゅうり じょうがねぎ 干し椎茸 たけのこ	743 kcal 30.4 g 31.8 g 2.8 g	21 火	肉みそラーメン 牛乳 上海バオズ 海そうサラダ	豚ひき肉 上海バオズ 海藻サラダ ロースハム	牛乳	中華めん(ワットリ) 砂糖	ごま ごま油 植物油	にんじん チキンレバ ブロッコリー	キャベツ もやし ねぎだけのこ じょうがねぎ こんにゃく きゅうり	577 kcal 27.2 g 19.2 g 2.5 g
2 木	☆白河センター献立☆ 食パン(2枚) 牛乳 いちご＆マーガリン タンドリーチキン コールスローサラダ ポークピーンズ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	食パン ダイスボテト 砂糖 いちごジャム	植物油 マーガリン	にんじん バセリ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	565 kcal 31.0 g 19.6 g 2.4 g	22 水	三色ご飯 牛乳 塩こんぶあえ 豚汁 果物(ぶどう)	鶏ひき肉 たまご 豚肉 木綿豆腐	牛乳 塩昆布	麦ご飯 砂糖 さといも	植物油 ごま油	えだまめ にんじん	しょうがキャベツ たいこんきゅうり ごぼうはくさい こんにゃくねぎ マスカット	582 kcal 25.6 g 19.3 g 2.0 g
3 金	☆お月見献立☆ 鶏五目ご飯 牛乳 枝豆フリッター 油揚げ もやしと野菜のごま酢和え じんか芋のみぞ汁・ 月見だんご	鶏肉 枝豆フリッター 油揚げ	牛乳 わかめ	鶏五目ご飯 砂糖 じゃかいも 月見だんご	植物油 ごま ごま油	にんじん こまつな	もやしきゅうり ねぎ	603 kcal 19.4 g 13.7 g 1.7 g	23 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン キャベツとハムのサラダ 玉ねぎのスープ	豚ひき肉 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	黒糖パン マカロニ ダイスボテト 砂糖	有塩バター オリーブ油	バセリ にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	635 kcal 26.0 g 30.4 g 3.3 g
7 火	きつねうどん 牛乳 豆ツナサラダ 焼きいも	豚肉 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	うどん(りつり) 砂糖 さつまいも	ごま油	こまつな にんじん えだまめ	ねぎ だいこん きゅうり	646 kcal 29.0 g 20.0 g 2.8 g	24 金	きのこカレー 牛乳 ピーンズサラダ フルーツポンチ	豚肉 焼き豚	牛乳 チーズ	麦ご飯 じゃかいも 砂糖 甘みあさりみ かん・パン	植物油 有塩バター ごま油	にんじん バセリ えだまめ	玉ねぎ エリンギ まいだけしめじ セロリー にんにく じょうがきゅうり たいこん とうもろこし バナナ	795 kcal 24.8 g 34.8 g 3.7 g
8 水	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 五色和え のっべい汁	さんま 焼き豚 たまご 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 さといも かたくり粉	植物油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし 干し椎茸 だいこん ねぎ	626 kcal 27.5 g 23.5 g 2.0 g	27 月	＜減塩メニューの日＞ 麦ご飯 牛乳 かつおのみぞがらめ 醤油和え なめこのみぞ汁	かつお 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	植物油 ごま	こまつな にんじん	もやし なめこ はくさい ねぎ	538 kcal 26.5 g 14.8 g 1.8 g
9 木	コッペパン 牛乳 チーズハンバーグ ワイン	チーズハンバーグ ワイン	牛乳	コッペパン じゃかいも	マヨネーズ(全卵型)	にんじん バセリ	こぼう きゅうり キャベツ はくさい ゼロリー	661 kcal 25.1 g 25.4 g 3.0 g	28 火	焼きそば 牛乳 プロッコリーサラダ 一口いちごゼリー	豚肉	牛乳	焼きそばめん 砂糖 一口いちごゼリー	植物油 オリーブ油	にんじん ビーマン ブロッコリー	もやし キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	727 kcal 31.0 g 15.0 g 3.1 g
10 金	☆目の愛護元へ献立☆ きのこ信田煮 麦ご飯 牛乳 きのこ信田/和風サラダ さといもと厚揚げのうま煮 ブルーベリーゼリー	きのこ信田煮 ロースハム 生揚げ 鶏肉	牛乳	麦ご飯 砂糖 さといも フルーベリーゼリー	ごま油 植物油	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	626 kcal 26.2 g 17.1 g 2.0 g	29 水	麦ご飯 牛乳 鶏の店揚げ 大豆とひじきの煮物 えのきのみぞ汁	鶏肉 大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	麦ご飯 かたくり粉 じゃかいも	植物油	にんじん いいんげん こまつな	じょうが ごぼう こんにゃく えのきだけ ねぎ	614 kcal 31.0 g 17.4 g 2.3 g
14 火	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ 果物(オレンジ)	ワイン	牛乳	スパゲッティ	オリーブ油 有塩バター	にんじん ビーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく じょうが だいこん きゅうり ハレンジンオレンジ	597 kcal 21.6 g 21.4 g 2.3 g	30 木	麦ご飯 牛乳 のりたまひりかけ いりどり野菜の卵焼き もやしのひき肉炒め・ 具だくさんみぞ汁	いろどり野菜の 卵焼き 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	心のかけご飯 かたくり粉 じゃかいも	ごま油 植物油	にんじん にら こまつな	もやし しめじ はくさい ねぎ 干し椎茸	630 kcal 27.8 g 25.5 g 2.2 g
15 水	麦ご飯 牛乳 いわしのじょうが煮 ロースハム 大根サラダ 味噌豆腐のみぞ汁	いわしのじょうが煮 ロースハム 味噌豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖	植物油	にんじん チングン菜	だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	535 kcal 22.3 g 16.6 g 2.1 g	31 金	☆ハロウィン献立☆ 麦ご飯 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ かぼちゃサラダ とうもろこしのスープ・ ハロウィンデザート	かぼちゃ型ハン バーグ ロースハム たまご ベーコン	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 ミックスベリーゼリー	マヨネーズ(全卵型)	かぼちゃ にんじん バセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	642 kcal 20.4 g 23.8 g 2.6 g
16 木	小教研のため、午前下校給食なし					10月6日は十五夜です。											
17 金	弁当	1～5年生→お弁当の日 ※6年生修学旅行 2年生校外学習					十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を見ながら、収穫などに感謝をする行事です。 芋類の収穫祝いを兼ねていて、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。										
20 月	麦ご飯 牛乳 納豆 五色野菜炒め さつま汁	納豆 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 さつまいも	ごま油 植物油	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ もやし じょうが こぼう だいこん きゅうり ハレンジン	613 kcal 28.0 g 18.8 g 2.0 g	※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。 ※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	629 kcal 26.4 g 21.5 g 2.5 g				

# [ 10月 予定献立表 ]



表郷小学校

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 水	麦ごはん	○	春巻き 豚キムチ 五目スープ	牛乳 春巻き 豚肉 なると 豆腐 わかめ	麦ごはん ごま油 さとう 油 ごま	はくさい にら ねぎ にんじん たまねぎ えのき	600 kcal 20.7 g 21.9 g 2.2 g
2 木	食パン	○	いちごジャム チキングラタン 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	食パン マカロニ バター 油 さとう じゃがいも いちごジャム	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	712 kcal 29.6 g 25.3 g 3.0 g
3 金	〈お月見メニュー〉 きのこごはん	○	スコッチャッピング ほうれん草の風味あえ 玉ねぎのみそ汁 お月見だんご	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム 豆腐 スコッチャッピング	ごはん 油 ごま じゃがいも お月見だんご	にんじん ごぼう しめじ たもぎたけ ほうれんそう もやし しょが たまねぎ こまつな 干しいたけ	635 kcal 26.0 g 19.8 g 2.7 g
6 月						学習発表会振替休日	
7 火	タンメン	○	ぎょうざ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なると ぎょうざ	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	539 kcal 25.2 g 15.6 g 2.7 g
8 水	麦ごはん	○	さばサラサ焼き 和風サラダ さといも汁	牛乳 さば 豚肉	麦ごはん さといも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん なめこ こんにゃく ねぎ	585 kcal 24.3 g 22.1 g 2.0 g
9 木	アップルパン	○	キャベツメンチカツ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ツナ ウィンナー キャベツメンチカツ	アップルパン 油 さとう マカロニ	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん たまねぎ	724 kcal 24.1 g 25.6 g 2.4 g
10 金	麦ごはん	○	豚肉のみぞ焼き ビーフン炒め わかめスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	麦ごはん ビーフン ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	こまつな にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ えのき	642 kcal 26.3 g 21.2 g 2.2 g
13 月						スポーツの日	
14 火	みそ煮込みうどん	○	きびなごカリカリフライ ひじきの和風あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご ひじき ツナ	ソフト麺 さといも 油 ノンエッグマヨネーズ	だいこん にんじん しめじ ごぼう 干しいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー	619 kcal 29.3 g 21.6 g 2.3 g
15 水	麦ごはん	○	鶏肉のさっぱり焼き 春雨サラダ ワンタンスープ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	麦ごはん さとう はるさめ ごま油 ごま ワンタン 油 アセロラゼリー	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし にんじん ほうれんそう たまねぎ 干しいたけ	599 kcal 26.3 g 13.2 g 2.1 g
16 木						給食なし(秋の小教研)	
17 金						お弁当の日(5年生宿泊学習)	
20 月	麦ごはん	○	こくもつぶりかけ 県産厚焼き玉子 おかあえ 肉じゃが	牛乳 かつおぶし 豚肉 厚焼き玉子	麦ごはん じゃがいも 油 さとう 穀物ぶりかけ 車ふ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん こんにゃく たまねぎ 干しいたけ さやいんげん	582 kcal 25.0 g 16.7 g 2.1 g
21 火	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン チキンハム ヨーグルト	スパゲティ オリーブ油 バター 小麦粉 さとう もも パインアップル みかん	にんじん たまねぎ たもぎたけ ピーマントマト キャベツ きゅうり とうもろこし バナナ	618 kcal 22.7 g 19.7 g 2.6 g
22 水	麦ごはん	○	鮭塩焼き 切り昆布の炒め物 小松菜のみぞ汁	牛乳 鮭 こんぶ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	麦ごはん ごま さとう 油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん こまつな	590 kcal 27.0 g 19.0 g 3.0 g
23 木	丸パン	○	グリエハンバーグ プロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	丸パン	にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ	544 kcal 25.4 g 19.9 g 2.4 g
24 金	ポークカレーライス	○	いろどりサラダ 豆乳クリームプリン	牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん じゃがいも 油 豆乳クリームプリン	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり	667 kcal 20.7 g 20.1 g 2.8 g
27 月	麦ごはん	○	まぐろカツ 五目きんぴら すいとん汁 ぶどうゼリー	牛乳 まぐろカツ 鶏肉 豚肉 油揚げ	麦ごはん 油 さとう すいとん ぶどうゼリー	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん こまつな ねぎ 干しいたけ	693 kcal 24.7 g 18.6 g 2.3 g
28 火	〈減塩メニュー〉 麦ごはん	○	にらまんじゅう チキンヤオロース ビリ辛ごぼうスープ	牛乳 にらまんじゅう 豚肉 豆腐	麦ごはん さとう かたくり粉	ピーマン たまねぎ たけのこ ごぼう だいこん にんじん チングル菜 干しいたけ	585 kcal 27.2 g 15.8 g 1.9 g
29 水	牛丼	○	かむかむ海藻サラダ なめこのみぞ汁	牛乳 牛肉 海藻ミックス 豆腐	ごはん さとう	にんじん たまねぎ しらたき 切干だいこん キャベツ えだまめ なめこ だいこん ねぎ 干しいたけ	516 kcal 22.6 g 15.2 g 2.3 g
30 木	〈ハロウィンメニュー〉 コッペパン	○	タンドリーチキン キャベツのサラダ パンブキンシチュー ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ	コッペパン さとう 油 バター ハロウィンデザート	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ かぼちゃ とうもろこし パセリ	565 kcal 31.6 g 21.1 g 2.5 g
31 金						お弁当の日(6年生修学旅行)	

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価

612.0 kcal  
25.5 g  
19.6 g  
2.4 g



# [ 10月 予定献立表 ]



表郷中学校

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 水	<b>お弁当の日(音楽祭)</b>						
2 木	食パン	○	いちごジャム チキングラタン 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン	食パン マカロニ バター 油 さとう ジャガイモ いちごジャム	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	916 kcal 35.3 g 34.6 g 4.0 g
3 金	麦ごはん	○	から揚げ 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉	麦ごはん かたくり粉 油 はるさめ さとう ごま油 ごま ワンタン	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう 玉葱 干ししいたけ	845 kcal 30.7 g 31.8 g 2.0 g
6 月	〈お月見メニュー〉 きのこごはん	○	スコッチャッピング ほうれん草の風味あえ 玉ねぎのみそ汁 お月見だんご	牛乳 鶏肉 油揚げ ハム 豆腐 スコッチャッピング	ごはん 油 ごま じゃがいも お月見だんご	にんじん ごぼう しめじ まいたけ ほうれんそう もやし しょうが 玉葱 こまつな 干ししいたけ	794 kcal 32.7 g 26.6 g 3.3 g
7 火	タンメン	○	ぎょうざ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なると ぎょうざ	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	770 kcal 33.5 g 22.3 g 3.1 g
8 水	麦ごはん	○	さばのごまだれがけ 和風サラダ のっつい汁	牛乳 さば ハム かつおぶし 鶏肉 油揚げ	麦ごはん ごま さとう かたくり粉 油 さといも	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし 干ししいたけ だいこん にんじん ねぎ	799 kcal 36.2 g 28.0 g 2.6 g
9 木	アップルパン	○	メンチカツ コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳 ウィンナー メンチカツ	アップルパン マカロニ 油	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉葱	759 kcal 24.9 g 23.7 g 2.8 g
10 金	麦ごはん	○	豚肉のみぞ焼き ピーフン炒め ピリ辛ごぼうスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン 豚肉 豆腐	麦ごはん ピーフン 油 ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	こまつな にんじん キャベツ 干ししいたけ ごぼう だいこん チンゲン菜	798 kcal 33.0 g 25.5 g 2.9 g
13 月	<b>スポーツの日</b>						
14 火	味噌煮込みうどん	○	きびなごカリカリフライ ひじきの和風あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご ひじき ツナ	ソフト麺 さといも 油	だいこん にんじん しめじ ごぼう 干ししいたけ ねぎ こまつな ブロッコリー	755 kcal 36.8 g 19.3 g 2.6 g
15 水	麦ごはん	○	野菜ミックス肉団子 ほうれん草のごまあえ 親子煮	牛乳 野菜ミックス肉団子 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵	麦ごはん ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 こんにゃく ねぎ 干ししいたけ	739 kcal 32.2 g 21.6 g 2.9 g
16 木	コッペパン	○	タンドリーチキン キャベツのサラダ ポークビーンズスープ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ 豚肉	コッペパン さとう 油 ジャガイモ さとう ぶどうゼリー	キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 しめじ	761 kcal 37.7 g 30.2 g 3.4 g
17 金	麦ごはん	○	春巻き マロニーのさっぱりサラダ 麻婆豆腐	牛乳 春巻き 鶏肉 豆腐	麦ごはん 油 マロニー さとう ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にら たけのこ 干ししいたけ	829 kcal 30.7 g 29.3 g 2.7 g
20 月	<b>ポフラ祭振替休日</b>						
21 火	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン チキンハム	スパゲティ 麺 オリーブ油 バター さとう アセロラゼリー	にんじん 玉葱 ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	825 kcal 30.3 g 23.7 g 3.0 g
22 水	麦ごはん	○	さわらのピリ辛焼き 切り昆布の炒め物 小松菜のみそ汁	牛乳 さわら こんぶ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	麦ごはん ごま油 ごま さとう 油 ジャガイモ	ねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな	756 kcal 34.7 g 21.9 g 2.9 g
23 木	丸パン	○	チーズインハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 ベーコン チーズインハンバーグ	丸パン	にんじん ブロッコリー とうもろこし だいこん キャベツ 玉葱 しめじ	806 kcal 32.2 g 32.9 g 3.3 g
24 金	ポークカレーライス	○	こんにゃくサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん ジャガイモ 油 さとう ごま油 ごま	玉葱 にんじん きゅうり こんにゃく	803 kcal 28.8 g 23.6 g 3.3 g
27 月	麦ごはん	○	鶏肉のバーベキューソース ポテトサラダ なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐	麦ごはん さとう ジャガイモ ノンエッグマヨネーズ	にんじん 玉葱 きゅうり なめこ だいこん ねぎ	798 kcal 31.5 g 25.9 g 3.1 g
28 火	麦ごはん	○	まぐろカツ 五目きんぴら すいとん汁 みかんゼリー	牛乳 まぐろカツ 鶏肉 豚肉 油揚げ	麦ごはん 油 さとう すいとん みかんゼリー	ごぼう にんじん さやいんげん こんにゃく だいこん こまつな ねぎ 干ししいたけ	835 kcal 31.3 g 20.5 g 2.8 g
29 水	〈減塩メニュー〉 麦ごはん	○	金山納豆 ひじきのあえもの 肉じゃが	牛乳 納豆 ひじき ツナ 豚肉	麦ごはん ジャガイモ 油 ノンエッグマヨネーズ 車ふ	みずな にんじん ブロッコリー 玉葱 こんにゃく さやいんげん 干ししいたけ	804 kcal 35.0 g 27.9 g 2.3 g
30 木	<b>給食なし(中教研)</b>						
31 金	〈ハロウィンメニュー〉 麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ もやしのひき肉炒め 豚汁 ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 ジャガイモ かぼちゃコロッケ ハロウィンデザート	にんじん もやし にら ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	822 kcal 30.2 g 21.3 g 3.0 g

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価  
801.0 kcal  
32.5 g  
25.8 g  
2.9 g



## 10月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立小野田小学校

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	家で食べ てほしい 食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね 切り昆布の炒め煮 根菜のごま汁	牛乳 青じそ入り鶏つくね 豚肉 こんぶ さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん 米油 さとう さといも ごま	にんじん たけのこ しらたき 大根 ごぼう ねぎ	くだもの	616 kcal 24.4 g 21.7 g 2.0 g
2 木	しょうゆラーメン	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 鶏肉 なると パオズ ロースハム	中華めん マロニー ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ にんじん キャベツ きゅうり	さかな	574 kcal 27.3 g 15.7 g 3.2 g
3 金	ごはん	○	マグロカツ ごぼうサラダ むらくも汁	牛乳 マグロカツ 鶏肉 豆腐 卵	ごはん マヨネーズ ごま かたくり粉	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜	たまご	632 kcal 22.2 g 23.2 g 2.1 g
6 月	<お月見献立> ごはん	○	チーズハンバーグ 大根サラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 チーズハンバーグ 豚肉	ごはん 米油 お月見ゼリー	大根 きゅうり にんじん コーン 白菜 しめじ	まめるい	679 kcal 21.9 g 21.5 g 2.5 g
7 火	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け もやしのみそ汁 かみかみデザート	牛乳 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも さつまいも	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん ねぎ もやし	かいそう	602 kcal 24.0 g 16.0 g 2.6 g
8 水	ごはん	○	ほっけのこんぶしょうゆ焼き もやしのひき肉いため 豚汁	牛乳 ほっけ 豚肉 豆腐	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 さといも 米油	にんじん もやし にら 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	にゅう せいひん	568 kcal 26.7 g 16.5 g 1.9 g
9 木	親子かきたまうどん	○	いりこ大豆 おひたし	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なると 大豆 煮干し	ソフトめん かたくり粉 大豆油 さとう 水あめ ごま	にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 もやし	くだもの	664 kcal 34.5 g 21.1 g 3.0 g
10 金	焼肉丼	○	千草あえ じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 煮干し	ごはん 米油 ごま油 さとう ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	ピーマン にんじん キャベツ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく 小松菜 もやし 白菜 ねぎ	さかな	609 kcal 22.9 g 18.3 g 2.3 g
14 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	白身魚のフライ・タルタルソース グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚のフライ ウィンナー	食パン さとう 大豆油 マカロニ じゃがいも バター タルタルソース	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	たまご	654 kcal 23.2 g 28.2 g 2.5 g
15 水	ごはん	○	ひじき入りシューマイ 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 大豆ミート 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉	小松菜 大根 にんじん にんにく しょうが にら ねぎ たけのこ 干しいたけ	くだもの	598 kcal 25.6 g 18.4 g 2.3 g
16 木	小教研のため給食なし							
17 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	まめるい	686 kcal 22.5 g 20.0 g 2.9 g
20 月	ごはん	○	豚肉のみぞ焼き ポテトサラダ 大根のみぞ汁	牛乳 豚肉 ロースハム 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ	きゅうり にんじん 大根 ねぎ	たまご	630 kcal 23.6 g 25.4 g 2.2 g
21 火	きなこ揚げパン	○	ミートオムレツ グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 きな粉 ミートオムレツ 肉だんご	コッペパン さとう 大豆油 マロニー	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	かいそう	684 kcal 26.9 g 26.3 g 2.6 g
22 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 納豆 塩こんぶ 鶏肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう かたくり粉 米油	キャベツ きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ たけのこ えだまめ	にゅう せいひん	619 kcal 27.3 g 16.3 g 2.5 g
23 木	ツナとトマトのスパゲティ	○	コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウインナー ツナ チーズ	スパゲティ 米油 ぶどうゼリー	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	にくるい	650 kcal 24.6 g 22.0 g 2.9 g
24 金	ごはん	○	さばのみぞ煮 ほうれん草のいそあえ さつま汁	牛乳 さば のり 鶏肉 煮干し	ごはん さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	くだもの	605 kcal 22.7 g 18.6 g 2.3 g
27 月	ごはん	○	とりのから揚げ ビーフン炒め にら玉汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 じょうしんこ 大豆油 ビーフン さとう ごま油	しょうが キャベツ チンゲンサイ にんじん にら	まめるい	664 kcal 25.5 g 23.6 g 2.1 g
28 火	黒糖パン	○	ポテトチーズ焼き イタリアンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	黒糖パン じゃがいも 米油	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン セロリ	かいそう	627 kcal 23.0 g 22.8 g 2.7 g
29 水	ごはん	○	赤魚の三味(さんみ)焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみぞ汁	牛乳 赤魚 厚揚げ 煮干し	ごはん 米油 ごま さとう	ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 干しいたけ 白菜 小松菜	くだもの	580 kcal 24.1 g 19.1 g 2.2 g
30 木	けんちんうどん	○	ちくわ入りおひたし みかんゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ	ソフトめん さといも 米油 ごま みかんゼリー	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく もやし キャベツ	さかな	560 kcal 24.8 g 14.4 g 2.8 g
31 金	<減塩献立> ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ こまつなサラダ 凍り豆腐のみぞ汁	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナ 凍り豆腐 煮干し	ごはん 大豆油	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 大根 白菜 えのき	にゅう せいひん	563 kcal 18.3 g 18.6 g 1.9 g

計21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。

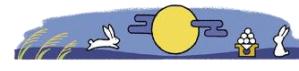
10月栄養価平均 エネルギー622kcal たんぱく質24.6g 脂質20.4g 食塩相当量2.5g

※ 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 給食よていこんだてひょう



令和7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 水	ごはん	○	メンチカツ 豆のサラダ さつまいち	牛乳 メンチカツ 鶏肉 大豆	ごはん 大豆油 さつまいも	キャベツ にんじん ブロッコリー ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	617 kcal 25.4 g 16.4 g 2.0 g
2 木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 中華サラダ	牛乳 もち米肉だんご 鶏肉 なると	中華めん はるさめ ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ にんじん キャベツ きゅうり	617 kcal 27.7 g 17.4 g 3.3 g
3 金	ごはん	○	サバのみそ煮 千草あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 サバ 卵 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 小松菜 ねぎ	591 kcal 22.3 g 21.4 g 2.4 g
6 月	<お月見献立> ごはん	○	チーズハンバーグ ごま酢あえ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 チーズハンバーグ 油揚げ 豚肉	ごはん さとう ごま油 ごま 米油 お月見ゼリー	もやし にんじん ピーマン 白菜 大根 しめじ	683 kcal 22.8 g 22.6 g 2.4 g
7 火	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け なめこ汁 かみかみデザート	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま さつまいも	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜	586 kcal 24.2 g 15.8 g 2.5 g
8 水	弁当持参日						
9 木	親子かきたまうどん	○	おひたし いりこ大豆	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なると 大豆 煮干し	ソフト麺 かたくり粉 大豆油 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	616 kcal 32.1 g 18.9 g 2.8 g
10 金	焼肉丼	○	糸かまサラダ じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん 米油 ごま油 さとう ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	ピーマン にんじん キャベツ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にら えのき	592 kcal 22.8 g 16.5 g 2.3 g
14 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	白身魚のフライ・タルタルソース キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚のフライ ロースハム ウインナー	食パン 大豆油 さとう マカロニ じゃがいも バター 米油 タルタルソース(ノンエッグ)	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	642 kcal 23.4 g 27.9 g 2.6 g
15 水	ごはん	○	ひじき入りシューマイ パンパンジーサラダ 八宝菜	牛乳 ひじき入りシューマイ 鶏肉 豚肉 いか	ごはん 米油 かたくり粉 ごま油	きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ	585 kcal 25.8 g 18.0 g 2.2 g
16 木	小教研のため給食なし						
17 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油	玉ねぎ にんじん パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	676 kcal 21.8 g 20.0 g 2.9 g
20 月	ごはん	○	豚肉のみぞ焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 ねぎ	669 kcal 25.1 g 29.6 g 2.0 g
21 火	きなこ揚げパン	○	スペイン風オムレツ フレンチサラダ ファイバースープ	牛乳 きな粉 スペイン風オムレツ ベーコン	コッペパン 米白絞油 さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん かんてん 白菜 小松菜 しめじ	636 kcal 23.0 g 25.8 g 2.0 g
22 水	ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ がんもどきの中華煮	牛乳 納豆 塩こんぶ がんもどき 豚肉	ごはん ごま ごま油 さとう かたくり粉	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 ねぎ	614 kcal 28.2 g 19.7 g 2.4 g
23 木	ツナとトマトのスパゲティ	○	グリーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウインナー ツナ チーズ	スパゲティ 米油 ぶどうゼリー	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	611 kcal 24.2 g 18.5 g 2.8 g
24 金	ごはん	○	マグロカツ もやしのひき肉炒め むらくも汁	牛乳 マグロカツ 豚肉 ひき割り大豆 鶏肉 豆腐 卵	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油 かたくり粉	にんじん もやし にら 玉ねぎ 小松菜	604 kcal 23.4 g 19.5 g 2.0 g
28 火	<せんいたつぱり献立> 黒糖パン	○	ポテトチーズ焼き イタリアンサラダ オニオングラムスープ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	黒糖パン じゃがいも 米油	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ	629 kcal 23.8 g 23.3 g 2.7 g
29 水	ごはん	○	赤魚の三味(さんみ)焼き ひじきの炒め煮 辛味(からみ)豆腐汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 大豆ミート 豆腐	ごはん 米油 ごま さとう ごま油	ねぎ しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく もやし えのき にら	557 kcal 25.3 g 17.0 g 2.7 g
30 木	けんちんうどん	○	おかかあえ さつまいもの蒸しパン	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	ソフトめん 里いも 米油 ごま 小麦粉 さつまいも	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく ほうれん草 もやし キャベツ	642 kcal 28.4 g 16.8 g 3.3 g
31 金	<減塩献立> ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ひき割り大豆 油揚げ 煮干し	ごはん ノンエッグマヨネーズ 大豆油 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 小松菜	600 kcal 17.3 g 21.0 g 1.7 g

計19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。

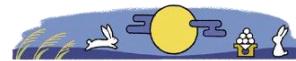
10月栄養価平均 エネルギー619kcal たんぱく質24.6g 脂質20.3g 食塩相当量2.5g

※ 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 給食予定献立表



白河市立東中学校

令和7年度

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 水				弁当持参日			
2 木				弁当持参日			
3 金	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ おかかあえ けんちん汁 かみかみデザート	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま さといも さつまいも	しょうが こんにゃく キャベツ 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	766 kcal 29.9 g 18.7 g 3.0 g
6 月	＜お月見献立＞ ごはん	○	チーズハンバーグ 大根サラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 チーズハンバーグ わかめ 豚肉	ごはん ごま油 さとう 米油 いももち お月見ゼリー	大根 きゅうり 人参 コーン 白菜 しめじ	861 kcal 27.5 g 26.6 g 3.1 g
7 火	ごはん	○	海鮮シーマイ 小松菜のナムル 麻婆豆腐	牛乳 海鮮シーマイ ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま 米油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 にんにく しょうが にら 干しいたけ たけのこ ねぎ	802 kcal 30.7 g 26.2 g 2.9 g
8 水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 五目きんぴら みそちゃんこ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 肉だんご 油揚げ	ごはん 米油 ごま さとう	ねぎ しょうが ごぼう こんにゃく 人参 いんげん 干しいたけ 大根 白菜 えのき しめじ	762 kcal 30.3 g 22.8 g 2.4 g
9 木	親子かきたまうどん	○	おひたし いりこ大豆	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なると 大豆 煮干し	ソフト麺 かたくり粉 大豆油 さとう 水あめ ごま	人参 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	804 kcal 41.4 g 21.6 g 3.3 g
10 金	焼肉丼	○	小松菜サラダ じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ツナ わかめ 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん 米油 さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	人参 玉ねぎ こんにゃく グリンピース しょうが にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	764 kcal 27.1 g 22.7 g 2.8 g
14 火	＜セルフサンドパン＞ 食パン	○	白身魚のフライ・タルタルソース キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚のフライ 大豆 ウィンナー	食パン 大豆油 さとう バター じゃがいも マカロニ タルタルソース	キャベツ きゅうり コーン 人参 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	799 kcal 28.9 g 32.6 g 3.2 g
15 水	＜減塩献立＞ ごはん	○	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し	ごはん さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン えのき 小松菜 ねぎ	787 kcal 29.4 g 24.5 g 2.3 g
16 木	しょうゆラーメン	○	春巻き 豆のサラダ	牛乳 春巻き 鶏肉 なると 大豆	中華麺 大豆油	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 キャベツ 人参 ブロッコリー	807 kcal 36.8 g 24.6 g 3.3 g
17 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 米油 ラ・フランスゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	817 kcal 22.8 g 23.1 g 3.4 g
20 月				練替休業日			
21 火	きなこ揚げパン	○	ポパイチーズオムレツ グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 きな粉 ポパイチーズオムレツ 肉だんご	コッペパン さとう 大豆油 マロニー	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	778 kcal 32.0 g 29.7 g 3.0 g
22 水	ごはん	○	納豆 キャベツの浅漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 納豆 鶏肉 厚揚げ	ごはん 米油 じゃがいも さとう かたくり粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ いんげん しょうが	757 kcal 31.1 g 18.4 g 3.0 g
23 木	ツナとトマトのスパゲティ	○	コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウインナー ツナ チーズ	スパゲティ 米油 ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	817 kcal 31.2 g 24.5 g 2.7 g
24 金	ごはん	○	ししやもフライ もやしのひき肉炒め なめこ汁	牛乳 ししやもフライ 鶏肉 ひき割り大豆 豆腐 煮干し	ごはん マロニー 大豆油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	人参 もやし にら なめこ ねぎ 白菜	743 kcal 26.1 g 20.7 g 2.4 g
27 月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん ビーフン 米油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ チンゲンサイ 人参 大根 ねぎ	775 kcal 28.3 g 25.4 g 3.1 g
28 火	＜せんいたっぷり献立＞ 黒糖パン	○	ポテトチーズ焼き イタリアンサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー チーズ ツナ ベーコン	黒糖パン じゃがいも 米油	玉ねぎ コーン にんにく パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 寒天 白菜 小松菜 しめじ	756 kcal 28.7 g 27.2 g 3.4 g
29 水	ごはん	○	さばのみそ煮 もやしの香味あえ のっつい汁	牛乳 さば 糸かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	ごはん ごま さとう ごま油 さといも かたくり粉	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 干しいたけ 大根 人参 ねぎ	731 kcal 28.5 g 21.1 g 2.6 g
30 木				中教研のため給食なし			
31 金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ ひじき入り海藻サラダ さつま汁 ハロウィンデザート	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナ わかめ こんぶ ひじき 鶏肉 厚揚げ	ごはん さとう さつまいも ハロウィンデザート	人参 きゅうり チンゲンサイ コーン ごぼう 干しいたけ 大根 こんにゃく ねぎ	818 kcal 24.0 g 22.5 g 2.9 g

計18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。

10月栄養価平均 エネルギー786kcal たんぱく質29.7g 脂質24.1g 食塩相当量2.9g

※ 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。

