

令和8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 火	やきそば ぎゅうにゅう ごぼうサラダ マラーカオ	豚肉 牛乳 ツナ	焼きそばめん 植物油 砂糖 マラーカオ	もやし キャベツ 玉葱 にんじん ごぼう きゅうり しょうが	560 kcal 23.2 g 21.1 g 2.6 g
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう タレつきにくだんご いそあえ さつまじる	牛乳 鶏肉 焼きのり 豆腐 肉団子	麦ごはん さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ つきこんにゃく	562 kcal 22.4 g 14.6 g 2.1 g
3 木	★2年生リクエストこんだて★ きなこあげパン ぎゅうにゅう ツナサラダ オニオンスープ シューアイス	きなこ 牛乳 ツナ ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 干しいたけ パセリ ほうれん草	682 kcal 23.6 g 28.3 g 2.3 g
4 金	1・2年生見学学習 お弁当の日				
7 月	むぎごはん ぎゅうにゅう メンチカツ アスパラサラダ とうふのみそじる	牛乳 ツナ わかめ 豆腐 メンチカツ	麦ごはん 植物油 じゃがいも	アスパラガス きゅうり 玉葱 にんじん	596 kcal 20.1 g 19.9 g 2.4 g
8 火	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう スモークチキンとまめのサラダ パパロア	ウィンナー 牛乳 スモークチキン 大豆	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 薄力粉 パパロア	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ カットトマト キャベツ ブロッコリー にんにく しょうが	702 kcal 17.7 g 22.9 g 3.1 g
9 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのみそに やさいのごまあえ のっぺいじる	牛乳 さばのみそ煮 鶏肉 油揚げ	麦ごはん 砂糖 ごま さといも かたくり粉	ほうれん草 もやし にんじん キャベツ 干しいたけ だいこん ねぎ	584 kcal 23.4 g 12.6 g 1.8 g
10 木	しゃくパン いちごジャム ぎゅうにゅう とりのこうそうやき コールスローサラダ ABCマカロニスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ロースハム	食パン パン粉 オリーブ油 砂糖 マカロニ いちごジャム	キャベツ にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし ほうれん草	543 kcal 26.1 g 22.4 g 2.6 g
11 金	6年生修学旅行 お弁当の日				
14 月	むぎごはん ぎゅうにゅう はるまき フルコギ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 はるまき	麦ごはん 植物油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン	しょうが にんにく 玉葱 にんじん もやし にら ねぎ 干しいたけ	654 kcal 25.1 g 23.0 g 2.0 g
15 火	きつねうどん ぎゅうにゅう あぶらあげに チーズサラダ はちみつゆずゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 ダイスチーズ	うどん(ソフトメン) 砂糖 オリーブ油 はちみつゆずゼリー	こまつな にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ きゅうり キャベツ ブロッコリー とうもろこし	628 kcal 28.8 g 17.3 g 2.3 g
16 水	<けんえんメニューのひ> むぎごはん ぎゅうにゅう とりのごまマヨやき ごしょくあえ きのこのみそじる	牛乳 鶏肉 大豆 ロースハム 厚揚げ	麦ごはん ごま 砂糖 ごま油	ほうれん草 にんじん もやし えだまめ えのきだけ しめじ たまごだけ ねぎ	602 kcal 27.4 g 24.1 g 1.8 g
17 木	こくとうパン ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ フレンチサラダ パンポキンボタージュ	牛乳 ロースハム ベーコン ベシヤメルソース 白身魚フライ(ホキ)	黒糖パン 植物油 砂糖 バター	キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん とうもろこし かぼちゃ パセリ	601 kcal 24.4 g 25.7 g 3.0 g
18 金	3・4年生見学学習 お弁当の日				
24 木	チキンカレー ぎゅうにゅう ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 ソフトチキン 糸かつお ヨーグルト	麦ごはん 植物油 じゃがいも	玉葱 にんにく しょうが にんじん ブロッコリー キャベツ とうもろこし	704 kcal 25.2 g 24.7 g 2.9 g
25 金	ひゅうごやこんだて むぎごはん ぎゅうにゅう さといものコロッケ こまつなのおひたし いもだんごじる ⚠ おつきみデザート	牛乳 豚肉	麦ごはん 植物油 里芋コロッケ いもち ごま お月見デザート	こまつな もやし にんじん だいこん はくさい しめじ	663 kcal 20.6 g 15.9 g 2.1 g
28 月	ぶたどん ぎゅうにゅう しおこんぶあえ こんさいのごまじる ひとくちさつまいもとうにゅうプリン	豚肉 牛乳 塩こんぶ 油揚げ	麦ごはん 砂糖 植物油 さといも ごま ごま油 さつまいも豆乳プリン	玉葱 しらたき しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん ごぼう ねぎ こまつな	608 kcal 26.6 g 19.2 g 2.1 g
29 火	マーボーらーめん ぎゅうにゅう あげぎょうざ ちゅうがサラダ	豚ひき肉 豆腐 牛乳 ぎょうざ わかめ	中華麺(ソフトメン) ごま油 砂糖 かたくり粉 植物油 ごま	にんじん 干しいたけ ねぎ にら たけのこ キャベツ きゅうり	652 kcal 27.4 g 23.7 g 3.1 g
30 水	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき きりぼしだいこんのいために はくさいのみそじる	牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ 豆腐	麦ごはん 植物油 砂糖 じゃがいも	切り干しだいこん ごぼう にんじん つきこんにゃく 干しいたけ はくさい ねぎ	604 kcal 29.7 g 19.2 g 2.6 g
9月25日は十五夜です。 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。 芋類の収穫祝い兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつまいもを供えます。					622 Kcal 24.5 g 20.9 g 2.4 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。