



10月 給食予定献立表



令和8年度

白河市立東中学校

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 木	和風スパゲティ	○	白花豆コロッケ 大根サラダ	牛乳 ウインナー のり 白花豆コロッケ カニかま	スパゲティ 油 バター かたくり粉 ごま油 さとう	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン	848 kcal 30.4 g 24.5 g 3.5 g
2 金	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 りんごゼリー	牛乳 青じそ入り鶏つくね 豚肉 昆布 さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう さとも ごま りんごゼリー	人参 たけのこ しらたき 大根 ごぼう ねぎ	758 kcal 26.6 g 20.9 g 2.7 g
5 月	＜減塩献立＞ ごはん	○	鶏のから揚げ ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 卵	ごはん かたくり粉 上新粉 油 じゃがいも マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ きゅうり 人参 えのき 干しいたけ ほうれん草 ねぎ	829 kcal 30.1 g 30.2 g 2.3 g
6 火	ごはん	○	ほっけの昆布しょうゆ焼き もやしのひき肉炒め さつま汁 一口ももゼリー	牛乳 ほっけ 鶏肉 ひき割り大豆 鶏肉 厚揚げ	ごはん マロニー 油 かたくり粉 ごま油 さつまいも 一口ももゼリー	人参 もやし にら ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	748 kcal 31.8 g 18.2 g 2.4 g
7 水	ごはん	○	ギョウザ 小松菜のナムル 麻婆豆腐	牛乳 ギョウザ 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま 油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 きゅうり にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にら ねぎ	831 kcal 32.7 g 28.8 g 2.6 g
8 木	親子かき玉うどん	○	いりこ大豆 いそあえ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なんと 大豆 にぼし のり	ソフト麺 かたくり粉 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	792 kcal 40.1 g 20.5 g 3.2 g
9 金	ハヤシライス	○	フレンチサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも バター ブルーベリーゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	824 kcal 22.1 g 25.4 g 3.4 g
13 火	黒糖パン	○	鶏肉の米粉ガーリック焼き コーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン 生クリーム	黒糖パン 油 米粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ パセリ	837 kcal 36.2 g 28.4 g 3.8 g
14 水	ごはん	○	かつおのみそがらめ こんにゃくごまサラダ なめこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま マヨネーズ ぶどうゼリー	しらたき 人参 キャベツ ほうれん草 なめこ 白菜 ねぎ	789 kcal 33.7 g 21.7 g 2.9 g
15 木	けんちんうどん	○	もちいなり 白菜のおかかあえ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ かつお節	ソフト麺 もち さとも 油 ごま	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく 小松菜	791 kcal 34.6 g 19.9 g 3.2 g
16 金	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	豚肉のみそ焼き ビーフン炒め 大根のみそ汁 かみかみデザート	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん さとう ビーフン 油 ごま油 じゃがいも さつまいもチップス	キャベツ チンゲン菜 人参 大根 ねぎ	807 kcal 28.8 g 26.7 g 3.0 g
19 月	繰 替 休 業 日						
20 火	きなこ揚げパン	○	ポパイチーズオムレツ イタリアンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 きな粉 卵 チーズ 肉だんご	コッペパン さとう 油 マロニー	キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	794 kcal 34.0 g 30.1 g 3.0 g
21 水	ごはん	○	納豆 もみ漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 納豆 わかめ 鶏肉 厚揚げ	ごはん ごま 油 じゃがいも さとう かたくり粉	大根 キャベツ 人参 きゅうり しょうが 玉ねぎ いんげん	770 kcal 31.2 g 19.0 g 3.2 g
22 木	タンメン	○	ショーロンポー 中華サラダ	牛乳 豚肉 ショーロンポー	中華めん ごま油 マロニー ごま さとう	しょうが にんにく もやし 人参 キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ きゅうり	783 kcal 32.3 g 22.3 g 3.6 g
23 金	ごはん	○	しそ味ひじき さわらのサササ揚げ ごま酢あえ いもだんご汁	牛乳 ひじき さわらサササ揚げ 油揚げ 豚肉	ごはん 油 さとう ごま油 ごま いももち	もやし 人参 ピーマン 白菜 大根 ねぎ	780 kcal 29.0 g 22.1 g 2.6 g
26 月	焼肉丼	○	千草あえ 高野豆腐のみそ汁 アセロラゼリー	牛乳 豚肉 卵 高野豆腐 煮干し	ごはん 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも アセロラゼリー	ピーマン 人参 もやし キャベツ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 えのき	753 kcal 27.5 g 19.7 g 3.0 g
27 火	＜せんいたっぷり献立＞ コッペパン	○	チョコレートクリーム タンドリーチキン グリーンサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 豚肉 ミックスビーンズ 大豆	コッペパン チョコレート 油 さとう じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 玉ねぎ パセリ	801 kcal 40.0 g 25.3 g 3.2 g
28 水	ごはん	○	さばのみそ煮 もやしの香味あえ のっぺい汁 ヨーグルト(プレーン)	牛乳 さばのみそ煮 糸かまぼこ 鶏肉 油揚げ ヨーグルト	ごはん ごま さとう ごま油 さとも 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 ごぼう こんにゃく ねぎ	786 kcal 35.3 g 17.9 g 2.6 g
29 木	中 教 研 の た め 給 食 な し						
30 金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁 ハロウィンデザート	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ひじき 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう じゃがいも ミックスベリープリン	人参 ごぼう いんげん こんにゃく 白菜 ねぎ	800 kcal 22.4 g 22.9 g 2.9 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796kcal たんぱく質31.5g 脂質23.4g 食塩相当量3.0g

目や皮膚の健康を保つビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。
魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。



10月10日は目の愛護デー