



10月 給食よていこんだてひょう



令和8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	家でたべてほしい食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	和風スパゲティ	○	小松菜サラダ なしゼリー	牛乳 ウインナー のり ツナ	スパゲティ 油 バター なしゼリー	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ きゅうり	まめるい	593 kcal 21.9 g 20.3 g 2.0 g
2金	ごはん	○	とりの揚げ もやしの香味あえ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 カニかま	ごはん かたくり粉 しょうしん粉 油 ごま さとう ごま油 ワンタン	しょうが もやし キャベツ 小松菜 にんじん にら 玉ねぎ	かいそう	608 kcal 25.6 g 16.5 g 2.1 g
5月	繰 替 休 業 日							
6火	ごはん	○	コロッケ こんにゃくごまサラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ツナ 豆腐 煮干し	ごはん コロッケ 油 ごま マヨネーズ	しらたき にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ えのき	さかな	618 kcal 18.5 g 23.5 g 2.1 g
7水	<減塩献立> ごはん	○	ハンバーグケチャップソース 大根サラダ オニオンスープ ーロりんごゼリー	牛乳 ハンバーグ わかめ ウインナー	ごはん さとう 油 バター ーロりんごゼリー	大根 きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	たまご	572 kcal 18.6 g 17.6 g 1.9 g
8木	親子かきたまうどん	○	いりこ大豆 いそあえ	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なんと 大豆 煮干し のり	ソフトめん かたくり粉 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	629 kcal 31.9 g 18.8 g 3.0 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 にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	にゅう せいひん	678 kcal 18.9 g 23.3 g 2.9 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 コーン 枝豆 にんじん 玉ねぎ パセリ	かいそう	715 kcal 30.4 g 26.0 g 3.1 g
14水	ごはん	○	ギョウザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョウザ 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉	小松菜 もやし 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	いもるい	619 kcal 25.1 g 20.4 g 2.2 g
15木	小 教 研 の た め 給 食 な し							
16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	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 油 さとう さとも 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	601 kcal 23.9 g 20.2 g 2.1 g
19月	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん ごま油 じゃがいも マヨネーズ	しょうが ねぎ きゅうり にんじん 大根	まめるい	679 kcal 24.3 g 31.0 g 2.1 g
20火	きなこ揚げパン	○	ミートオムレツ イタリアンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 きな粉 ミートオムレツ 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 にんじん コーン 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	さかな	670 kcal 26.0 g 25.4 g 2.4 g
21水	<せんいたっぷり献立> 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	ごはん ごま じゃがいも さとう かたくり粉 油	大根 キャベツ にんじん きゅうり たくあん しょうが 玉ねぎ たけのこ 枝豆	たまご	618 kcal 27.1 g 15.5 g 2.7 g
22木	タンメン	○	シュウマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 なんと シュウマイ	中華めん 油 ごま油 はるさめ ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり	にゅう せいひん	584 kcal 26.3 g 17.8 g 3.4 g
23金	ごはん	○	さばのみそ煮 ごま酢あえ いもだんご汁 りんごゼリー	牛乳 さばのみそ煮 油揚げ 豚肉	ごはん さとう ごま油 ごま いもち 油 りんごゼリー	もやし にんじん ピーマン 白菜 大根 しめじ	かいそう	648 kcal 26.0 g 17.3 g 2.3 g
26月	<かみかみ献立> 焼肉丼	○	干草あえ じゃがいものみそ汁 かみかみデザート	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも さつまいもスティック	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	597 kcal 23.4 g 19.1 g 2.3 g
27火	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 豆腐とたまごのスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 豆腐 たまご	コッペパン チョコレート さとう 油 かたくり粉	にんにく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ パセリ	くだもの	604 kcal 27.4 g 22.7 g 2.3 g
28水	ごはん	○	かつおのみそがらめ もやしのひき肉炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 かつお 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん もやし にら 白菜 小松菜 ねぎ	たまご	609 kcal 28.1 g 18.7 g 2.0 g
29木	けんちんうどん	○	わかめとツナのあえ物 ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ツナ	ソフトめん さとも 油 マヨネーズ ぶどうゼリー	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	さかな	612 kcal 25.8 g 19.3 g 2.9 g
30金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ ひじきの炒め煮 高野豆腐のみそ汁 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 高野豆腐 煮干し	ごはん 油 さとう ミックスベリープリン	にんじん ごぼう こんにゃく いんげん 大根 白菜 えのき	いもるい	613 kcal 18.6 g 18.5 g 2.0 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625kcal たんぱく質24.6g 脂質20.6g 食塩相当量2.4g



10月10日は目の愛護

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。

