



令和8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		み ど り		き い ろ		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
		おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	牛乳	体の調子を整えるものになるもの	牛乳	熱や力を出す エネルギーのものになるもの	牛乳	エネ ルギ ー	たん ぱく 質	脂 質	塩 分		
1 木	ごはん 手作りハンバーグおろしソース 糸かまサラダ 玉葱のみそ汁	ふた肉 とり肉 かまぼこ わかめ みそ	牛乳	たまねぎ だいこん ぶなしめじ きゅうり えのきだけ	牛乳	ごはん パン粉 かたくり粉 卵不使用マヨネーズ	牛乳	490 20.0 18.9 1.7 629 24.9 23.2 2.2 804 30.7 27.6 2.7				い も 類	
2 金	減量黒糖パン ハニーマスタードチキン コールスローサラダ さつま芋シチュー	とり肉	牛乳	にんにく キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	牛乳	減量黒糖パン オリーブ油 はちみつ さつま芋 こめ油 豆乳クリーム/バター ベシメルルッ コーンポタージュ	牛乳	577 22.6 25.2 2 731 28.4 31.3 2.5 918 34.6 37.1 3.1				き の こ	
5 月	秋のちから飯給食 スタミナ丼（ごはん） もやしのごま酢あえ なめこ汁 ふくしまゼリー	ふた肉 あぶらあげ わかめ みそ	牛乳	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく にら もやし にんじん ビーマン なめこ だいこん こまつな	牛乳	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 じゃが芋 ふくしまゼリー	牛乳	491 18.5 13.8 2 622 23.0 16.6 2.5 771 27.2 18.5 2.9				く だ も の	
6 火	麦ごはん さんまかば焼き ごまあえ さつま芋のみそ汁	さんま あぶらあげ みそ	牛乳	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	牛乳	麦ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま さつま芋	牛乳	— — — — 664 22.0 24.3 1.9 848 27.0 29.1 2.3				海 そ う	幼稚園
7 水	チキンカレーライス（麦ごはん） ブロッコリーツナサラダ ヨーグルト	とり肉 ツナ ヨーグルト	牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん ブロッコリー コーン	牛乳	麦ごはん じゃが芋 カレールッ あぶら	牛乳	— — — — 735 24.5 22.4 2.4 959 30.5 27.6 3				さ か な	幼稚園
8 木	みそラーメン（中華めん） 大学芋 もやしと豆苗のナムル	ふた肉 みそ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら コーン ねぎ 干しいたけ とうみょう	牛乳	中華めん ごま油 さつま芋 大豆油 さとう 水あめ はちみつ ごま	牛乳	— — — — 587 24.7 16.5 2.8 779 30.9 20.0 3.5				海 そ う	幼稚園
9 金	ツナトースト 海そうサラダ アルファベットスープ みかん	ツナ チーズ 海そう かまぼこ ウィンナー	牛乳	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ チンゲン菜 みかん	牛乳	食パン 卵不使用マヨネーズ ごま油 さとう マカロニ じゃが芋	牛乳	550 18.6 24.3 2.2 709 23.7 30.3 2.8 849 28.0 35.3 3.5				大豆製品	
12 月	スポーツの日												
13 火	減量給食 ごはん ぶた肉のアップルソースがけ ポテトサラダ 水菜のみそ汁	ふた肉 ロースハム あぶらあげ みそ	牛乳	しょうが たまねぎ りんご にんじん きゅうり コーン みずな もやし ねぎ	牛乳	ごはん さとう じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	牛乳	518 18.7 20.2 1.3 669 23.7 25.1 1.7 837 28.4 29.1 2.1				き の こ	
14 水	蕎麦ごはん さばカレー醤油焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁	さば ぶた肉 あぶらあげ みそ	牛乳	たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ グリンピース キャベツ ぶなしめじ	牛乳	ごはん カレー粉 こめ油 じゃが芋 さとう	牛乳	479 22.0 17.1 1.8 593 25.3 19.1 2.2 747 30.4 21.8 2.6				緑黄色野菜	
15 木	ごはん 手作りメンチカツ 磯香あえ 野菜たっぷりみそ汁	ふた肉 かまぼこ のり あぶらあげ みそ	牛乳	たまねぎ こまつな もやし しいたけ はくさい だいこん ねぎ	牛乳	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎ粉 大豆油 じゃが芋	牛乳	517 18.6 19.4 1.6 — — — — 831 27.1 27.2 2.4				く だ も の	小学校
16 金	コッペパン スラッパージュ さつま芋サラダ ミルファンティスー	ふた肉 ロースハム たまご チーズ ハーコン	牛乳	たまねぎ ビーマン にんにく にんじん きゅうり パセリ	牛乳	コッペパン さとう こめ油 さつま芋 卵不使用マヨネーズ パン粉	牛乳	477 21.1 20.5 2 624 27.0 26.3 2.7 758 32.2 31.1 3.4				さ か な	
19 月	ごはん 手作り松風焼き 小松菜マヨおひたし 大根のみそ汁	とり肉 とうふ おから みそ かまぼこ かつお節 生あげ	牛乳	ねぎ たまねぎ しょうが こまつな にんじん もやし だいこん たもぎ茸	牛乳	ごはん パン粉 さとう ごま かたくり粉 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	牛乳	542 21.7 18.2 1.8 666 26.6 22.1 2.2 — — — —				海 そ う	中学校
20 火	大信小学校希望給食 スパゲッティミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ 梨	ふた肉 ロースハム	牛乳	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 ブロッコリー キャベツ コーン 梨	牛乳	スパゲッティ こむぎ粉 カレー粉 豆乳クリーム/バター さとう オリーブ油	牛乳	590 23.1 20.6 2.8 780 29.9 25.1 3.7 963 36.0 29.1 4.7				大豆製品	
21 水	ごはん とり肉のみそマヨ焼き 水菜サラダ 生揚げのみそ汁	とり肉 みそ チーズ ちりめんじゃこ 生あげ	牛乳	たまねぎ ハヴリカ パセリ みずな きゅうり だいこん こまつな ねぎ	牛乳	ごはん 卵不使用マヨネーズ ごま油 さとう ごま じゃが芋	牛乳	— — — — 679 27.7 26.9 1.8 — — — —				き の こ	幼稚園 中学校
22 木	麦ごはん 酢豚 パンサンスー チンゲン菜と卵のスー	ふた肉 チキンハム たまご	牛乳	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン 干しいたけ きゅうり もやし チンゲン菜 ねぎ	牛乳	麦ごはん かたくり粉 大豆油 さとう こめ油 はるさめ ごま油	牛乳	507 19.9 17.8 1.9 650 24.8 21.5 2.4 815 29.5 24.6 2.9				さ か な	
23 金	コッペパン たちおフライ ごぼうサラダ 豆乳スー	たちお 豆乳	牛乳	ごぼう にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	牛乳	コッペパン パン粉 大豆油 卵不使用マヨネーズ ごま ごま じゃが芋 ベシメルルッ	牛乳	532 19.1 25.2 1.7 632 22.4 29.0 2.1 785 27.3 34.2 2.7				緑黄色野菜	
26 月	まいたけごはん ほっけの照り焼き 切干大根炒め煮 豚汁	あぶらあげ ほっけ ふた肉 とうふ みそ	牛乳	まいたけ にんじん ごぼう しょうが 切干大根 干しいたけ こんにゃく グリンピース にんにく だいこん ねぎ	牛乳	ごはん さとう こめ油 じゃが芋 ごま油	牛乳	461 20.6 14.7 1.5 — — — — 754 31.6 20.7 2.4				緑黄色野菜	小学校
27 火	キーマカレーライス（麦ごはん） れんこんサラダ 果実野菜ゼリー	ふた肉 だいたす かまぼこ	牛乳	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご れんこん ごぼう だいこん きゅうり	牛乳	麦ごはん じゃが芋 カレールッ あぶら 果実野菜ゼリー	牛乳	546 15.7 17.4 1.9 690 19.5 21.0 2.4 892 23.8 26.3 3.7				海 そ う	
28 水	麦ごはん さばトマト煮 もやしのひき肉炒め きのこ汁	さば ぶた肉 だいたす とうふ あぶらあげ みそ	牛乳	トマト にんにく にんじん もやし にら なめこ えのきだけ ぶなしめじ だいこん こまつな	牛乳	麦ごはん はるさめ ごま油 かたくり粉	牛乳	513 20.1 19.4 1.5 630 23.7 21.6 1.8 796 28.7 25.1 2.2				く だ も の	
29 木	ごはん 手作りミートローフ かにかまサラダ むらくもスー	ふた肉 とり肉 かにかま とうふ たまご	牛乳	たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん きゅうり ほうれん草	牛乳	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 さとう かたくり粉	牛乳	549 22.9 21.2 2 706 28.5 26.2 2.6 — — — —				き の こ	中学校
30 金	アップルパン 栗コロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	ウィンナー	牛乳	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん むき枝豆 コーン パセリ にんにく トマト ブロッコリー	牛乳	アップルパン 栗コロッケ 大豆油 マカロニ ハロウィンゼリー	牛乳	544 16.8 15.7 2 695 21.3 19.7 2.6 857 25.5 22.9 3.3				さ か な	

★ 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）】

10月栄養価平均（幼稚園）	522 20.0 19.3 1.8
（小学校）	667 24.8 23.5 2.3
（中学校）	831 29.4 27.0 2.9