

令和8年度10月 学校給食予定献立（10月1日～10月16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 木	麦ごはん 牛乳 かつおとこんや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 油 三温糖 ごま じゃがいも	こんにやく 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	601 kcal 24.7 g 15.5 g 2.3 g
2 金	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう もやしのラー油和え 麻婆豆腐	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 三温糖 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	661 kcal 26.8 g 20.2 g 1.8 g
5 月	※1年1組リクエストメニュー（オクラとコーンのサラダ）※ 麦ごはん 牛乳 豚キムチ オクラとコーンのサラダ ごま汁	牛乳 豚肉 かまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	麦ごはん ごま油 三温糖 油 里芋	にんにく 生姜 白菜キムチ にら ねぎ 玉ねぎ オクラ コーン キャベツ 人参 レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 25.2 g 18.4 g 2.9 g
6 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き 大豆チヨコクリーム マカロニサラダ カレーコンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウィンナー	コッペパン 大豆チヨコクリーム はちみつ マカロニ フレンチドレッシング マヨネーズ じゃがいも	れもん果汁 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	667 kcal 26.7 g 31.5 g 2.6 g
7 水	麦ごはん チーズ 親子丼の具 牛乳 きのこお浸し 芋汁	鶏肉 卵 牛乳 かつお節 豚肉 豆腐 みそ チーズ	麦ごはん 三温糖 油 麩 里芋 油	干し椎茸 玉ねぎ グリンピース ほうれん草 しめじ キャベツ ご ぼう 大根 人参 こんにやく ね ぎ まいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 27.7 g 20.7 g 2.5 g
8 木	麦ごはん 牛乳 わかさぎ甘辛煮 ミモザ和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 卵 凍り豆腐 油揚げ みそ	麦ごはん 油 中ざら糖 ごま 三温糖 じゃがいも	キャベツ 人参 小松菜 白菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 20.3 g 17.6 g 2.1 g
9 金	🍷 目の愛護デー献立 🍷 きのこピラフ 牛乳 かぼちゃのチーズフライブルーベリーゼリー スモークチキンのサラダ コンソメスープ	ウィンナー 牛乳 鶏肉 ベーコン	ごはん バター 油 三温糖 じゃがいも ブルーベリーゼリー	人参 まいたけ しめじ にんにく パセリ キャベツ パプリカ ブロッコリー 玉ねぎ コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 kcal 20.2 g 24.7 g 3.2 g
12 月	スポーツの日					
13 火	授業参観の繰替休業日					
14 水	麦ごはん 牛乳 春巻き チャプチェ ワンタンスープ	牛乳 春巻き 豚肉 鶏ひき肉	麦ごはん 油 三温糖 春雨 ごま ごま油 ワンタン	にんにく 生姜 人参 キャベツ 筍 ピーマン もやし にら 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	674 kcal 19.0 g 22.9 g 1.4 g
15 木	小教研秋の研究協議会のため 給食なし					
16 金	麦ご飯 牛乳 きのこカレー ごぼうサラダ 梨ゼリー	牛乳 鶏肉 チーズ ちくわ	麦ごはん じゃがいも マヨネーズ ねりごま 梨ゼ リー	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 トマト 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	709 kcal 20.8 g 21.6 g 2.7 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。



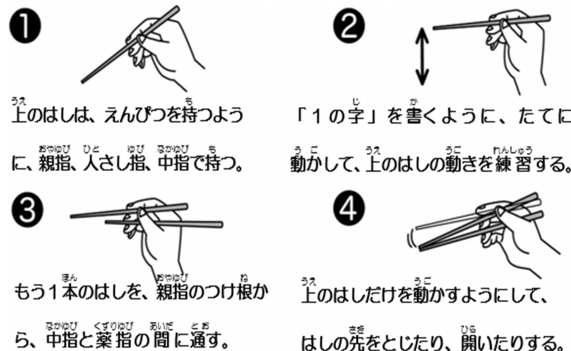
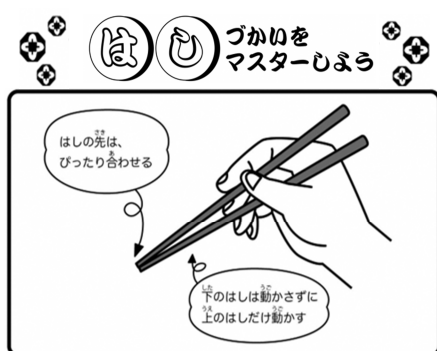
令和8年度10月 学校給食予定献立（10月19日～10月30日）

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		
19月	チキンガーリックピラフ 牛乳 さつまいもサラダ きのこスープ	鶏肉 牛乳 ハム ベーコン	ごはん バター さつまいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく きゅうり キャベツ しめじ えのき茸 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662.0 kcal 18.5 g 23.2 g 2.6 g
20火	※ 5年2組リクエスト献立 ※ トマトラーメン 牛乳 えびしゅうまい ポテトサラダ	ベーコン 豚肉 牛乳 ハム	中華麺 油 じゃがいも マヨネーズ	にんにく ねぎ 人参 白菜 もやし ほうれん草 トマト 玉ねぎ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582.0 kcal 25.9 g 26.0 g 3.5 g
21水	麦ご飯 ブルコギ 茎わかめサラダ 人参となめこの春雨スープ	牛乳 豚肉 茎わかめ ツナ 豆腐 卵	麦ごはん ごま油 三温糖 はちみつ ごま 春雨 片栗粉	にんにく 玉ねぎ もやし パプリカ にら きゅうり 人参 キャベツ なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 23.7 g 17.6 g 2.4 g
22木	麦ご飯 牛乳 いわし生姜煮 筑前煮 小松菜のみそ汁	牛乳 いわし 鶏肉 豆 腐 みそ	麦ごはん 里芋 油 三温糖 じゃがいも	人参 筍 ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸 いんげん 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 23.8 g 16.1 g 2.3 g
23金	授業研究会のため 弁当持参日					
26月	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 いか入り中華サラダ 五目エッグスープ	牛乳 肉団子 いか わかめ 豆腐 鶏肉 卵	麦ごはん 三温糖 ごま油 ごま 片栗粉	キャベツ 人参 きゅうり 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 25.9 g 16.5 g 3.1 g
27火	背割れコッペパン 牛乳 スラッピージョー キャベツサラダ コーンポタージュ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 生クリーム	背割れコッペパン 油 三温糖 コーンポタージュ バター	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 25.3 g 26.6 g 2.2 g
28水	・ ウェルかむランチ ・ 麦ごはん 牛乳 さんまの蒲焼き 切干し大根のカレー炒め 玄米だんご入りスープ	さんま さつま揚げ 鶏 肉 油揚げ	麦ごはん 油 中ざら糖 ごま 油 玄米だんご	切干大根 人参 ピーマン ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 kcal 18.6 g 18.1 g 1.8 g
29木	・ 減塩メニューの日 ・ 麦ご飯 牛乳 厚焼き玉子 水菜の三色和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ちくわ 鶏ひき肉	麦ごはん ごま油 ごま じゃがいも 三温 糖 片栗粉	水菜 もやし 人参 こんにゃく 玉ねぎ こんにゃく ねぎ いんげん 生姜 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 22.8 g 15.9 g 1.7 g
30金	🍷 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 ハロウィンデザート	鶏肉 チーズ 牛乳 ハ ム	ごはん バター ベシヤメルソース 三温 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	732 kcal 27.2 g 23.6 g 3.4 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。

※市では食育の一環として、子どもたちから食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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。



一日あたり平均	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	23.5 g
脂質	20.9 g
食塩相当量	2.5 g