

〔白河市学校給食センター〕



日立アロ食品放射能測定システム 検査機器 シンチレーション検出器
学校給食用食材の使用判断基準 25Bq/kg

件数	検査日	検査品目	産地	検査値	給食提供日	備考
1	10/1	豚もも肉	福島県	不検出	10月6日	
2	10/1	板こんにゃく	白河市	不検出	10月6日	
3	10/1	給食丸ごと	—	不検出	10月1日	
4	10/4	ごぼう	青森県	不検出	10月6日	
5	10/4	人参	北海道	不検出	10月6日	
6	10/4	ちくわ	国内	不検出	10月6日	
7	10/4	給食丸ごと	—	不検出	10月4日	
8	10/5	きゅうり	福島県	不検出	10月7日	
9	10/5	糸かまぼこ	アメリカ	不検出	10月7日	
10	10/5	ほうれん草	国内	不検出	10月7日	
11	10/5	給食丸ごと	—	不検出	10月5日	
12	10/6	じゃがいも	北海道	不検出	10月8日	
13	10/6	さつま揚げ	国内	不検出	10月8日	
14	10/6	つきこんにゃく	白河市	不検出	10月8日	
15	10/6	給食丸ごと	—	不検出	10月6日	
16	10/7	大根	岩手県	不検出	10月11日	
17	10/7	もやし	福島県	不検出	10月11日	
18	10/7	豚もも肉	北海道	不検出	10月12日	
19	10/7	給食丸ごと	—	不検出	10月7日	
20	10/8	キャベツ	岩手県	不検出	10月12日	
21	10/8	みかん	熊本県	不検出	10月12日	
22	10/8	ベーコン	国内	不検出	10月19日	
23	10/8	給食丸ごと	—	不検出	10月8日	
24	10/11	給食丸ごと	—	不検出	10月11日	
25	10/12	ねぎ	福島県	不検出	10月14日	
26	10/12	なめこ	福島県	不検出	10月14日	
27	10/12	豆腐	白河市	不検出	10月14日	
28	10/12	給食丸ごと	—	不検出	10月12日	
29	10/13	人参	北海道	不検出	10月15日	
30	10/13	むき栗	国内	不検出	10月15日	
31	10/13	給食丸ごと	—	不検出	10月13日	
32	10/14	大根	福島県	不検出	10月18日	
33	10/14	白菜	福島県	不検出	10月18日	
34	10/14	豚ひき肉	福島県	不検出	10月18日	
35	10/14	給食丸ごと	—	不検出	10月14日	
36	10/15	ミートボール	国内	不検出	10月18日	

37	10/15	たまご焼き	国内	不検出	10月18日	
38	10/15	給食丸ごと	—	不検出	10月15日	
39	10/18	じゃがいも	北海道	不検出	10月20日	
40	10/18	人参	北海道	不検出	10月20日	
41	10/18	れんこん水煮	国内	不検出	10月20日	
42	10/18	給食丸ごと	—	不検出	10月18日	
43	10/19	セロリー	長野県	不検出	10月21日	
44	10/19	柿	和歌山県	不検出	10月21日	
45	10/19	牛ひき肉	オーストラリア	不検出	10月21日	
46	10/19	給食丸ごと	—	不検出	10月19日	
47	10/20	にら	茨城県	不検出	10月22日	
48	10/20	もやし	福島県	不検出	10月22日	
49	10/20	給食丸ごと	—	不検出	10月20日	
50	10/21	ねぎ	福島県	不検出	10月25日	
51	10/21	絹厚揚げ	国内	不検出	10月25日	
52	10/21	給食丸ごと	—	不検出	10月21日	
53	10/22	キャベツ	栃木県	不検出	10月26日	
54	10/22	牛ひき肉	オーストラリア	不検出	10月25日	
55	10/22	さば	ノルウェー	不検出	10月26日	
56	10/22	給食丸ごと	—	不検出	10月22日	
57	10/25	みず菜	福島県	不検出	10月27日	
58	10/25	セロリー	長野県	不検出	10月27日	
59	10/25	豚もも肉	福島県	不検出	10月27日	
60	10/25	給食丸ごと	—	不検出	10月25日	
61	10/26	きゅうり	福島県	不検出	10月28日	
62	10/26	大根	岩手県	不検出	10月28日	
63	10/26	給食丸ごと	—	不検出	10月26日	
64	10/27	がんもどき	国内	不検出	10月29日	
65	10/27	さつま揚げ	国内	不検出	10月29日	
66	10/27	給食丸ごと	—	不検出	10月27日	
67	10/28	きゅうり	福島県	不検出	11月1日	
68	10/28	ねぎ	福島県	不検出	11月1日	
69	10/28	ニラ	茨城県	不検出	11月1日	
70	10/28	給食丸ごと	—	不検出	10月28日	
71	10/29	人参	北海道	不検出	11月2日	
72	10/29	豚ひき肉	福島県	不検出	11月2日	
73	10/29	給食丸ごと	—	不検出	10月29日	



令和3年 10月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価		休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
1	金	ごはん 牛乳 県産メープルサーモンの西京焼き 切干大根の炒め煮 じゃがいものみそ汁 みかんゼリー	牛乳 サーモン さつま揚げ 鶏肉 厚揚げ わかめ	切干大根 人参 こんにやく いんげん 干しいたけ ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 米サラダ油 ごま油 みかんゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611・707 Kcal 26.9・29.3 g 15.1・16.1 g 2.1・2.3 g	みさか小 南中
4	月	ごはん 牛乳 県産牛肉メンチカツ(ソース) 枝豆サラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 牛肉メンチカツ 豆腐 わかめ	キャベツ 大根 きゅうり 枝豆 白菜	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649・744 Kcal 26.5・31.5 g 21.8・23.2 g 2.5・2.7 g	
5	火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン オムレツのきのこソースがけ ツナサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 オムレツ シーチキン ミートボール	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 コーン 白菜 しょうが	食パン マロニー 砂糖 片栗粉 マヨネーズ いちご&マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668・797 Kcal 26.5・31.5 g 25.0・28.5 g 3.5・4.3 g	小田川小
6	水	ごはん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ ひじきの煮物 豚汁	牛乳 ちくわ 青のり ひじき 油揚げ 大豆 豚肉 豆腐	人参 大根 ねぎ こんにやく ごぼう 白菜 干しいたけ	ごはん 揚げ油 砂糖 米サラダ油 小麦粉 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646・834 Kcal 24.3・30.8 g 20.8・26.4 g 2.2・2.8 g	白三小 白四小 小田川小
7	木	カレー南蛮うどん 牛乳 糸かまサラダ 巨峰	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ	しょうが 玉ねぎ ねぎ 人参 ほうれん草 キャベツ きゅうり 巨峰	ソフト麺 米サラダ油 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613・799 Kcal 23.2・29.6 g 17.3・19.9 g 3.4・4.2 g	白四小
8	金	ごはん 牛乳 納豆 大根のきんぴら だんご汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 さつま揚げ 豚肉 納豆 豆腐 わかめ	大根 人参 こんにやく いんげん 玉ねぎ もやし コーン	ごはん じゃがいも いりごま ごま油 米サラダ油 砂糖 ブルーベリーゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613・710 Kcal 22.5・25.0 g 15.6・16.8 g 2.3・2.5 g	
11	月	ごはん 牛乳 タイの塩から揚げ ほうれん草の磯あえ すいとん汁	牛乳 タイ 焼きのり 鶏肉 油揚げ	しょうが ほうれん草 もやし 人参 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 すいとん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616・735 Kcal 21.9・25.4 g 18.4・20.6 g 2.2・2.5 g	
12	火	コッペパン 牛乳 りんごジャム コールスローサラダ ポークビーンズ みかん	牛乳 大豆 ミックスビーンズ 豚肉	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ みかん	コッペパン じゃがいも 米サラダ油 砂糖 りんごジャム	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	743・900 Kcal 27.2・32.8 g 20.3・23.5 g 2.3・2.8 g	
13	水	ごはん 牛乳 肉シューマイ ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 シューマイ 豚肉 なると	人参 ビーマン キャベツ ねぎ しょうが 白菜 チンゲン菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 緑豆春雨 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602・765 Kcal 21.9・27.4 g 19.1・24.3 g 2.4・3.2 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小
14	木	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き もみ漬け なめこ汁	牛乳 さんま わかめ 豆腐	キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん しょうが なめこ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 揚げ油 いりごま じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628・751 Kcal 22.2・25.8 g 21.4・24.5 g 2.5・2.8 g	
15	金	栗ごはん 牛乳 信田煮 ごまあえ いも団子汁 巨峰	牛乳 信田煮 豚肉	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 大根 しめじ	ごはん 栗 すりごま いりごま いももち 砂糖 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635・743 Kcal 20.6・23.3 g 18.4・19.8 g 2.1・2.4 g	白二中
18	月	ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め みそちゃんこ	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 大豆 ミートボール 油揚げ	人参 もやし 大根 えのき 白菜 えのき しめじ ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682・805 Kcal 25.2・29.3 g 27.7・30.7 g 2.2・2.5 g	白三小 全中
19	火	『ふくしまつ子健康応援メニュー』 黒糖パン 牛乳 ポテトサンドフライ(ソース) フレンチサラダ イタリアントマトスープ	牛乳 ポテトサンドフライ 卵 粉チーズ ベーコン	レタス サラダ菜 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ トマト パセリ	黒糖パン 揚げ油 砂糖 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	769・921 Kcal 27.1・31.5 g 34.7・38.0 g 3・3.6 g	
20	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き いろどりあえ 根菜汁	牛乳 豚肉	しょうが ほうれん草 小松菜 もやし 人参 コーン 大根 ごぼう れんこん 白菜	ごはん じゃがいも 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580・694 Kcal 21.8・25.4 g 18.2・20.8 g 2.2・2.5 g	
21	木	スパゲティミートソース 牛乳 チーズサラダ 柿	牛乳 牛肉 鶏肉 シュレットチーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 キャベツ マッシュルーム コーン きゅうり トマト パセリ セロリ	スパゲティ パター 小麦粉 砂糖 オリーブオイル マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	703・831 Kcal 29.5・34.9 g 20.1・23.0 g 2.4・2.9 g	
22	金	ごはん 牛乳 鶏から揚げ ナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	しょうが もやし ほうれん草 大根 人参 白菜 ねぎ にら	ごはん 片栗粉 いりごま 揚げ油 ごま油 砂糖 ワンタン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	577・689 Kcal 23.5・27.6 g 16.4・18.3 g 2.4・2.8 g	南中
25	月	ごはん 牛乳 手作りハンバーグケチャップソースがけ グリーンサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 脱脂粉乳 卵 厚揚げ	玉ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン 白菜 たまご茸 ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620・741 Kcal 24.0・28.0 g 19.7・22.3 g 2.1・2.4 g	白四小 五箇小 小田川小 みさか小 白二中 東北中 南中
26	火	ごはん 牛乳 サバの香味揚げ 五目ビーフン 小松菜のみそ汁	牛乳 サバ ベーコン 油揚げ	ねぎ しょうが 人参 チンゲン菜 キャベツ 小松菜 干しいたけ しめじ	ごはん いりごま 片栗粉 揚げ油 ビーフン 砂糖 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646・779 Kcal 24.8・29.2 g 20.9・24.0 g 2.3・2.7 g	全中
27	水	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 海藻 ヨーグルト	しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 みずな キャベツ 大根 コーン	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	721・849 Kcal 23.1・26.2 g 23.4・26.4 g 3.1・3.7 g	白二中 五箇中 東北中
28	木	みそラーメン 牛乳 ギョウザ 大根サラダ	牛乳 豚肉 わかめ ギョウザ	キャベツ 人参 もやし ねぎ コーン にら しょうが 大根 きゅうり	中華麺 いりごま ごま油 ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601・814 Kcal 26.6・35.7 g 17.2・20.7 g 3・3.7 g	白四小 五箇中
29	金	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ(ソース) おひたし おでん ハロウィンデザート	牛乳 鶏肉 わかめ かつお節 さつま揚げ 昆布	キャベツ きゅうり たくあん 大根 人参	ごはん かぼちゃ 揚げ油 砂糖 ハロウィンデザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683・807 Kcal 22.0・25.6 g 18.7・20.8 g 2.4・2.9 g	南中

(10月給食日 21日) ※ 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。



学校給食の
レシピ紹介

10月19日の
献立より

<イタリアントマトスープ>

○材料 4人分

卵	2個	顆粒コンソメ	小さじ1強
粉チーズ	小さじ1	水	680ml
ベーコン	2枚		
にんじん	7cm		
プチトマト	8個		
玉ねぎ	1/2個		

小学校栄養価平均 エネルギー647Kcal たんぱく質24.1g 脂肪20.4g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー781Kcal たんぱく質28.5g 脂肪23.2g 食塩相当量2.9g

○作り方

- ① ベーコン、人参は短冊切り、玉ねぎはスライス、プチトマトは1/4にカットする。
- ② 鍋に火をつける前にベーコン、玉ねぎを入れ、中火にかけ、ふたをしてじっくり玉ねぎに火を通す。
- ③ 水、コンソメ、にんじんを入れて約8分沸騰させ、プチトマトを入れる。
- ④ 卵と粉チーズを混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を鍋に上から流し入れ、火を通せば完成。