

# 令和5年9月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 野菜のごま和え わかめのみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 じゃがいも	ほうれんそう,もやし,にんじん,キャベツ,ねぎ	536 kcal 21.9 g 14.5 g 2.1 g
4 月	麦ご飯 牛乳 野菜コロッケ サラスパサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 コロッケ 植物油 サラスパ 三温糖 ごま マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,ねぎ,こまつな	642 kcal 18.4 g 23.4 g 2.0 g
5 火	マーボーらーめん 牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 ロースハム	中華めん(リフト) ごま油 三温糖 かたくり粉 はるさめ(乾) ごま 植物油	にんじん,干し椎茸,ねぎ,にら,たけのこ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし	626 kcal 27.5 g 18.7 g 2.7 g
6 水	★救急の日献立★ 麦ご飯 牛乳 さばのみそ漬け 大豆 ひじき さつま揚げ 救給根菜汁	牛乳 さばのみそ漬け 大豆 ひじき さつま揚げ	麦ご飯 ごま 三温糖 植物油 上白糖	こんにゃく,にんじん,ごぼう,いんげん,干し椎茸	637 kcal 29.5 g 22.8 g 2.1 g
7 木	☆1/クエスト献立☆ 丸パン 牛乳 ハンバーグ アメリカンサラダ マカロニスープ・ シューアイス	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 上白糖 マカロニ シューアイス	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,玉葱,こまつな	641 kcal 27.0 g 27.5 g 3.5 g
8 金	修学旅行・見学学習のため おべんとう				
11 月	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 いかナゲット こまつなのおかか和え 肉じゃが	牛乳 いかナゲット かつお節 豚肉	麦ご飯 植物油 じゃがいも 小車ひ 植物油 三温糖	こまつな,にんじん,もやし,しらたき,玉葱,いんげん,干し椎茸	600 kcal 25.2 g 18.8 g 1.4 g
12 火	うどん 牛乳 かきあげ 牛乳 野菜サラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ	うどん(リフト) 三温糖 植物油 ごま油 上白糖 かき揚げ	にんじん,ねぎ,ごぼう,キャベツ,だいこん,きゅうり,とうもろこし	577 kcal 24.4 g 20.3 g 1.8 g
13 水	豚丼 牛乳 わかめとツナのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	豚肉 牛乳 わかめ まぐろ缶詰 凍り豆腐	麦ご飯 三温糖 植物油 ごま油	にんじん,玉葱,しらたき,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,だいこん,ねぎ	576 kcal 26.3 g 18.9 g 2.3 g
14 木	ホットドッグ 牛乳 ブロッコリーサラダ ポトフ風スープ	フランクフルト 牛乳 ウィンナー	コッパン じゃがいも	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,キャベツ,玉葱,こまつな,にんにく,パセリ	650 kcal 24.9 g 25.7 g 3.4 g
15 金	麦ご飯 牛乳 若鶏と野菜の焼きつくね 五色和え けんちん汁	牛乳 鶏つくね 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油 じゃがいも 植物油	ほうれんそう,にんじん,もやし,とうもろこし,だいこん,ねぎ,ごぼう,こんにゃく,はくさい	572 kcal 21.8 g 17.2 g 2.1 g
19 火	か'ゲティ・ミートソース 牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 牛乳 ロースハム	スバグテイ オリーブ油 薄力粉 無塩バター 三温糖 マヨネーズ(全卵型)	にんじん,玉葱,しょうが,にんにく,セロリー,パセリ,トマト缶詰,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	772 kcal 16.6 g 28.2 g 2.3 g
20 水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ のりとたまごの卵が'リ'が 野菜と豚肉のごまスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	麦ご飯 かたくり粉 植物油 ごま油	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,こまつな,玉葱	649 kcal 27.7 g 22.7 g 1.8 g
21 木	黒糖パン 牛乳 星型ハッシュドポテト フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 ロースハム 鶏肉 えだまめ	黒糖パン ハッシュドポテト 植物油 三温糖 じゃがいも 無塩バター	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん,とうもろこし,マッシュルーム,パセリ	644 kcal 23.0 g 26.2 g 3.6 g
22 金	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 納豆草焼き豚のあえもの きのこのみそ汁	牛乳 いわしのしょうが煮 焼き豚 木綿豆腐	麦ご飯 ごま油 三温糖	ほうれんそう,にんじん,もやし,ほんしめじ,えのきたけ,干し椎茸,ねぎ	520 kcal 22.7 g 13.8 g 1.9 g
25 月	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 小松菜のおひたし すいとん汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) パン粉 ごま	パセリ,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	618 kcal 28.3 g 21.9 g 2.0 g
26 火	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい 大根サラダ	鶏肉 なると 牛乳 ロースハム	中華めん(リフト) 植物油 三温糖	味付きメンマ,しょうが,にんにく,玉葱,ほうれんそう,ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん	574 kcal 27.1 g 16.9 g 3.7 g
27 水	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 油揚げ さつま揚げ 切り干し大根の炒め煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 さばの塩焼き 油揚げ さつま揚げ わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 三温糖 じゃがいも	切干しだいこん,ごぼう,にんじん,突きこん にゃく,干し椎茸,ねぎ	644 kcal 31.5 g 24.0 g 2.2 g
28 木	麦ご飯 牛乳 チキンみそカツ かつお節 ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳 チキンみそカツ かつお節 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう,にんじん,もやし,しょうが,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ,干し椎茸	603 kcal 28.3 g 17.2 g 1.9 g
29 金	ポーカカレー 牛乳 海そうサラダ お月見ゼリー	豚肉 牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖 ゼリー	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	654 kcal 19.2 g 24.9 g 2.7 g
※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。				9月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	618 Kcal 24.8 g 21.2 g 2.4 g