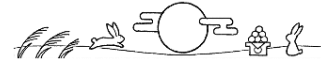




9月 給食よていこんだてひょう



令和5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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	○	さんまのかば焼き もみ漬け けんちん汁	牛乳 さんま わかめ とうふ	ごはん こめ油 だいたい油 さとう ごま さといも かたくり粉	大根 キャベツ にんじん きゅうり こんにやく ごぼう たくあん 干しいたけ ねぎ	612 kcal 20.2 g 20.2 g 2.6 g
4 月	<減塩献立> 三色丼	○	ごまあえ 凍り豆腐のみそ汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 凍り豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま みかんゼリー	グリーンピース もやし にんじん ほうれん草 しめじ こまつな 大根	580 kcal 24.8 g 17.4 g 2.0 g
5 火	黒糖パン	○	鶏肉のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 粉チーズ ウインナー	黒糖パン マヨネーズ じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ グリンピース	777 kcal 34.3 g 26.0 g 2.1 g
6 水	ごはん	○	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 とり肉 ひじき だいたい わかめ とうふ 煮干し	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん こんにやく 玉ねぎ	637 kcal 25.2 g 21.3 g 2.7 g
7 木	しょうゆラーメン	○	中華サラダ まっくろくすけ (1・2年3個 3～6年5個)	牛乳 とり肉 なたと わかめ かにかま きなこ	中華めん ごま さとう ごま油 白玉もち	もやし こまつな ねぎ メンマ キャベツ きゅうり にんじん	664 kcal 26.5 g 16.0 g 2.7 g
8 金	ハヤシライス	○	グリーンサラダ ヨーグルト(レモン)	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん こめ油	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	705 kcal 23.2 g 21.9 g 2.3 g
11 月	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ギョウザ ぶた肉 とり肉	ごはん さとう ごま油 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ もやし たら 玉ねぎ	624 kcal 24.5 g 18.2 g 2.0 g
12 火	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	五目厚焼き玉子 きんぴらごぼう いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 さつま揚げ ぶた肉	ごはん こめ油 さとう じゃがいも ごま ごま油	にんじん ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ コーン ピーマン 玉ねぎ	599 kcal 20.7 g 19.8 g 2.0 g
13 水	ごはん	○	野菜コロッケ マカロニサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ツナフレーク とうふ 煮干し	ごはん マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 しめじ ねぎ	617 kcal 18.6 g 18.5 g 2.1 g
14 木	親子かき玉うどん	○	おひたし いりこ大豆	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ なたと だいたい 煮干し	ソフトめん かたくり粉 だいたい油 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 キャベツ	672 kcal 33.4 g 20.4 g 3.2 g
15 金	ビビンバ丼	○	チンゲンサイのスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 とり肉 のり うずら卵	ごはん ごま油 さとう ごま マロニー かたくり粉 ピーチゼリー	大根 もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ パナナ みかん パイナップル レモン	667 kcal 25.1 g 17.8 g 2.2 g
19 火	食パン	○	黒豆きなこクリーム ポテトミートグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート チーズ ウインナー	食パン 大豆きなこクリーム こめ油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン パセリ	790 kcal 27.9 g 30.5 g 2.7 g
20 水	ごはん	○	肉だんご ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 ベーコン もずく とうふ なたと	ごはん ビーフン こめ油 さとう ごま油 マロニー	キャベツ こまつな にんじん ねぎ えのき	578 kcal 18.8 g 17.3 g 2.0 g
21 木	和風スパゲティ	○	フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウインナー のり ロースハム	スパゲティ こめ油 バター さとう ぶどうゼリー	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	548 kcal 19.9 g 16.9 g 2.0 g
22 金	ごはん	○	鶏のから揚げ 春雨サラダ かきたま汁	牛乳 とり肉 わかめ たまご とうふ	ごはん かたくり粉 上新粉 はるさめ だいたい油 ごま ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 ねぎ 干しいたけ	610 kcal 23.8 g 17.9 g 2.6 g
25 月	<かみかみ献立> ごはん	○	豚肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁 かみかみデザート(いもけんぴ・小魚)	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも さつまいも	切り干し大根 にんじん えのき 干しいたけ いんげん ねぎ 大根	639 kcal 25.8 g 20.1 g 2.6 g
26 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	マーマレードジャム ささみのガーリックフライ キャベツのサラダ ファイバースープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッペパン マーマレードジャム 小麦粉 パン粉 こめ油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん かんとん かんぴょう 白菜 こまつな しめじ	791 kcal 34.5 g 22.3 g 3.1 g
27 水	ごはん	○	納豆 塩昆布あえ 肉じゃが 梨	牛乳 納豆 塩昆布 ぶた肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう こめ油	キャベツ 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ いんげん なし	629 kcal 24.5 g 17.7 g 2.0 g
28 木	カレー南蛮うどん	○	豆腐ナゲット いかのかわりあえ	牛乳 豆腐ナゲット とり肉 いか	ソフトめん かたくり粉 こめ油	玉ねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん	684 kcal 25.8 g 23.6 g 3.1 g
29 金	<お月見献立> ごはん	○	お月見ハンバーグ和風ソース わかめサラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 ハンバーグ かにかま わかめ ぶた肉	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 お月見ゼリー	えのき 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン にんじん 白菜 しめじ	639 kcal 21.8 g 16.0 g 2.9 g

計20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。

※ 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月栄養価平均 エネルギー654kcal たんぱく質25.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.4g