



[10月予定献立表]



表郷小学校

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	I類群 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	わかめご飯	○	信田煮 切り干し大根のカレー炒め 具だくさん汁	牛乳 信田煮 ウィンナー 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ 三温糖 油 じゃがいも	切干しだいこん いんげん にんじん 玉葱 こまつな	603 kcal 23.6 g 19.1 g 3.8 g
3火	塩タンメン	○	しゅうまい2個 もやしのラー油あえ	豚肉 なたと 牛乳 焼売	中華めん 油 ごま油 白ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	529 kcal 25.6 g 19.1 g 3.2 g
4水	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ もやしのひき肉炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 かつお みそ 鶏ひき肉 大豆ミート 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま マロニー ごま油 じゃがいも	しょうが にんじん もやし たら だいこん 小松菜	624 kcal 30.2 g 17.4 g 2.1 g
5木	コッペパン	○	いちごジャム 鶏肉と大豆のトマトソース煮 小松菜サラダ コンソープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ベーコン	コッペパン じゃがいも 油	いちごジャム 玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし クリームコーン にんじん マッシュルーム	603 kcal 25.4 g 24.1 g 3.3 g
6金	そば ＜目の愛護デーメニュー＞	○	ほうれん草サラダ すまし汁 ブルーベリーゼリー	鶏ひき肉 牛乳 ツナ 木綿豆腐 なたと わかめ	精白米 おおむぎ 油 三温糖 はるさめ 白ごま ブルーベリーゼリー	えだまめ きゅうり にんじん ほうれんそう はくさい しめじ 小松菜	584 kcal 22.0 g 18.4 g 2.6 g
11水	麦ご飯	○	パオズ 豚キムチ 五目エッグスープ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 たまご	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 白ごま かたくり粉	キムチ漬け たら ねぎ にんじん 玉葱 干し椎茸	663 kcal 25.1 g 24.1 g 2.5 g
13金	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮2個 ほうれん草のいりごまあえ すき焼き風煮	牛乳 わかさぎ 豚肉 焼き豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中さら糖 白ごま ごま油 車ふ 三温糖	ほうれんそう もやん にんじん 糸こんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ	612 kcal 23.8 g 20.8 g 2.4 g
16月	チャーハン	○	肉団子 小松菜とひじきのナムル 五目スープ 桃の杏仁豆腐	チキンハム 炒り玉子 牛乳 肉だんご ひじき 木綿豆腐 なたと わかめ	精白米 油 ごま油 白ごま	にんじん ねぎ こまつな もやし 玉葱 はくさい えのきたけ	604 kcal 21.7 g 19.3 g 3.4 g
17火	きのこうどん	○	じゃこあえ まっくろくろすけ5個	鶏肉 油揚げ なたと 牛乳 ちりめんじゃこ きな粉	ソフト麺 三温糖 ごま油 白ごま 白玉団子 黒すりごま	にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ 小松菜 とうもろこし ブロッコリー だいこん	862 kcal 33.0 g 20.0 g 4.3 g
18水	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン ワカメサラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 白ごま ワンタン ごま油	ねぎ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう もやし 玉葱 きくらげ	622 kcal 26.5 g 18.3 g 2.0 g
19木	食パン ＜福島健康応援メニュー＞	○	マーシャルピーンズ ポテトのチーズ焼き ポパイサラダ トマトと豆の洋風スープ	牛乳 ツナ チーズ ハム 木綿豆腐 ベーコン ミックスピーンズ	コッペパン マーシャルピーンズ ダイスポテト 三温糖 油	玉葱 とうもろこし パセリ ほうれんそう キャベツ トマト ぶなしめじ	718 kcal 29.3 g 34.6 g 3.4 g
20金	麦ご飯	○	いかの香味焼き 大豆のいそ煮 小松菜のみそ汁	牛乳 いか 大豆 鶏肉 さつま揚げ ひじき 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 油 三温糖 じゃがいも	ねぎ にんじん 糸こんにゃく いんげん だいこん 小松菜	578 kcal 28.7 g 16.3 g 3.0 g
23月	麦ご飯	○	チキンカレー 豆サラダ ソフール元気ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 ミックスピーンズ ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも カレールフ 白すりごま ごま油 三温糖	にんじん 玉葱 ブロッコリー だいこん とうもろこし	666 kcal 22.9 g 19.7 g 2.3 g
24火	焼きそば	○	スイートポテト 海藻サラダ	豚肉 あおのり 牛乳 海藻ミックス 糸かまぼこ	中華めん 油 三温糖 ごま油 スイートポテト	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン きゅうり	674 kcal 29.6 g 30.0 g 3.4 g
25水	麦ご飯	○	親子煮 ブロッコリーのおかか和え きびなごフライ2個	牛乳 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 液卵 きびなごのカリカリフライ 削り節	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油	にんじん 玉葱 糸こんにゃく ねぎ ブロッコリー キャベツ	618 kcal 28.3 g 20.5 g 2.4 g
26木	黒砂糖コッペパン	○	パリパリサラダ さつまいもシチュー りんご	牛乳 糸かまぼこ 鶏肉	コッペパン きょうざの皮 油 オリーブ油 三温糖 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 ぶなしめじ りんご	665 kcal 24.1 g 21.0 g 2.9 g
27金	麦ご飯	○	たらのピザソース焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 まだら シュレットチーズ 豚肉 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	玉葱 ぶなしめじ ピーマン 糸こんにゃく ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ 小松菜	587 kcal 27.6 g 17.2 g 2.4 g
30月	麦ご飯 ＜減塩メニュー＞	○	納豆 みそ煮込みおでん キャベツの塩昆布漬け みかん	牛乳 納豆 がんもどき 竹輪 鶏肉 こんぶ みそ 塩昆布	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 板こんにゃく 三温糖 ごま油	にんじん だいこん 干し椎茸 キャベツ きゅうり みかん	614 kcal 26.9 g 19.2 g 1.5 g
31火	麦ご飯	○	さばのみそ煮 おかかあえ いち汁	牛乳 さばのみそ煮 削り節 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 さといも	小松菜 もやし にんじん だいこん なめこ 糸こんにゃく ねぎ	601 kcal 24.8 g 20.7 g 2.1 g
							649 kcal
							月米養価平均値
							26.0 g
							21.2 g
							2.6 g

※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。
 ※給食は、市の測定機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