



# こんだてひょう

## 今月の給食目標

《後かたづけをキチンとしよう》

白河市立関辺小学校

| 日  | 献立名   | 赤の仲間・<br>血や肉になる                     |                 | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                   |                       | 緑の仲間・<br>体の調子を整える       |   | 1杯分 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | 日       | 献立名   | 赤の仲間・<br>血や肉になる                            |                 | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                        |                       | 緑の仲間・<br>体の調子を整える             |   | 1杯分 -<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|--|---|-------------------------------------|-----------------|-------------------------------------|-----------------------|-------------------------|---|---------------------------------------|---------|---|--|-----------------|--|-----------------------|-------------------------------|---|---------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 3<br>火   | きつねうどん<br>牛乳<br>枝豆フリッター<br>小松菜とごぼうのおかか和え                                    | 豚肉<br>油揚げ<br>枝豆フリッター<br>かつお節        | 牛乳<br>煮干し       | うどん(りつめ)<br>上白糖                     | 植物油<br>ごま             | ごまつな<br>にんじん            | ねぎ、ごぼう、もやし  | 593 kcal<br>27.8 g<br>18.4 g<br>1.8 g | 19<br>木 | コッパン<br>牛乳<br>ミートオムレツ<br>野菜サラダ<br>鶏ささみの中華スープ                        | ミートオムレツ<br>ロースハム<br>鶏肉<br>絹ごし豆腐            | 牛乳<br>わかめ       | コッパン<br>三温糖                              | ごま油                   | にんじん<br>ブロッコリー<br>ほうれんそう      | キャベツ、だいこん   | 559 kcal<br>23.9 g<br>17.0 g<br>2.8 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4<br>水   | 麦ご飯<br>牛乳<br>鶏の照り焼き<br>野菜のごま和え<br>さつま芋のみそ汁                                  | 鶏肉<br>油揚げ                           | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ごはん<br>三温糖<br>さつま芋                 | 植物油<br>ごま             | ほうれんそう<br>にんじん<br>いんげん  | しょうが、もやし、<br>キャベツ、玉葱                                | 598 kcal<br>27.3 g<br>15.7 g<br>2.0 g | 20<br>金 | きのこカレー<br>牛乳<br>和風サラダ<br>フルーツポンチ                                    | 豚肉   | 牛乳              | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>上白糖<br>甘みあつさりみ<br>かん・パン | 植物油<br>有塩バター<br>ごま油   | にんじん<br>パセリ                   | 玉葱、エリンギ、まいだ<br>け、ほうしめじ、えのきた<br>け、せりー、たんにん、<br>しょうが、キャベツ、きゅう<br>り、だいこん、とうもろ<br>こし、パナ | 770 kcal<br>19.6 g<br>31.4 g<br>3.5 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5<br>木   | <b>弁当</b>   | <b>お弁当の日 ※5年生宿泊学習 1年校外学習</b>        |                 |                                     |                       |                         |   |                                       |         |   |  |                 |  |                       |                               |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6<br>金   | <b>弁当</b>   | <b>5年生以外→お弁当の日 ※5年生宿泊学習</b>         |                 |                                     |                       |                         |   |                                       |         |   |  |                 |  |                       |                               |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10<br>火  | ☆ <b>目の保護メニュー</b> ☆<br>和風きのこスパゲティ<br>牛乳<br>ツナサラダ<br>ブルーベリーゼリー               | ベーコン<br>まぐろ缶詰                       | 牛乳<br>刻みのり      | スパゲティ<br>三温糖<br>ゼリー                 | 植物油<br>有塩バター          | にんじん<br>ほうれんそう          | 玉葱、ほんしめじ、<br>干し椎茸、マツ<br>シユルム、にん<br>にく、キャベツ、<br>きゅうり | 648 kcal<br>22.8 g<br>27.4 g<br>2.0 g | 23<br>月 | 麦ご飯<br>牛乳<br>いわしのしょうが煮<br>大豆とひじきの煮物<br>豆腐のみそ汁                       | いわしのしょうが煮<br>大豆 鶏肉<br>ひじき<br>さつま揚げ<br>木綿豆腐 | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ごはん                                     | 植物油                   | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう        | ごぼう、こんにゃく、<br>ねぎ  | 627 kcal<br>30.7 g<br>16.4 g<br>2.6 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11<br>水  | 若菜ご飯<br>牛乳<br>マカロニサラダ<br>さといもと厚揚げのうま煮<br>ミニトマト                              | ロースハム<br>生揚げ<br>鶏肉<br>えだまめ          | 牛乳              | 若菜ごはん<br>マカロニ<br>さといも<br>三温糖        | マヨネーズ(全卵<br>型)<br>植物油 | にんじん<br>ミニトマト           | 玉葱、きゅうり、とう<br>もろこし、キャ<br>ベツ、こんにゃく                   | 661 kcal<br>23.7 g<br>19.9 g<br>1.9 g | 24<br>火 | タンメン<br>牛乳<br>パオズ<br>海そうサラダ   | 豚肉<br>えび<br>うずら卵<br>パオズ<br>ロースハム           | 牛乳<br>わかめ       | 中華めん(りつめ)<br>かたくり粉<br>三温糖                | ごま<br>ごま油<br>植物油      | にんじん<br>にら<br>ブロッコリー          | もやし、玉葱、キャ<br>ベツ、干し椎茸、に<br>んにく、こんにゃく、<br>きゅうり  | 611 kcal<br>29.9 g<br>18.8 g<br>3.4 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12<br>木  | <b>小教研のため、午前下校給食なし</b>  |                                     |                 |                                     |                       |                         |   |                                       |         |   |  |                 |  |                       |                               |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 13<br>金  | <b>弁当</b>   | <b>1~5年生→お弁当の日 ※6年生修学旅行 2年生校外学習</b> |                 |                                     |                       |                         |   |                                       |         |   |  |                 |  |                       |                               |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 16<br>月  | 麦ご飯<br>牛乳<br>さんまの蒲焼き<br>五色和え<br>のっぺい汁                                       | さんま<br>焼き豚<br>錦糸たまご<br>鶏肉<br>油揚げ    | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ごはん<br>薄力粉<br>三温糖<br>さといも<br>かたくり粉 | 植物油<br>ごま<br>ごま油      | ほうれんそう<br>にんじん          | しょうが、もやし、<br>干し椎茸、だいこ<br>ん、ねぎ                       | 666 kcal<br>26.7 g<br>22.9 g<br>2.2 g | 25<br>水 | 麦ご飯<br>牛乳<br>たれ付肉団子<br>ナムル<br>麻婆豆腐                                  | たれ付肉団子<br>豚ひき肉<br>木綿豆腐                     | 牛乳              | 麦ごはん<br>三温糖<br>上白糖<br>かたくり粉              | ごま油<br>ごま             | ほうれんそう<br>にんじん<br>青ピーマン<br>にら | もやし、きゅうり、<br>しょうが、ねぎ、干<br>し椎茸、たけのこ  | 656 kcal<br>29.1 g<br>21.6 g<br>2.6 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 17<br>火  | 焼きそば<br>牛乳<br>ブロッコリーサラダ<br>果物(ぶどう)  | 豚肉                                  | 牛乳              | 焼きそばめん<br>三温糖                       | 植物油                   | にんじん<br>青ピーマン<br>ブロッコリー | もやし、キャベツ、<br>玉葱、とうもろこ<br>し、巨峰                       | 765 kcal<br>30.9 g<br>17.7 g<br>3.4 g | 26<br>木 | <b>弁当</b>   | <b>お弁当の日 ※5年生校外学習 1年校外学習</b>               |                 |  |                       |                               |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 18<br>水  | < <b>減塩メニューの日</b> ><br>納豆ご飯 牛乳<br>アジフリッター<br>油揚げ<br>ほうれんそうのおひたし<br>じゃが芋のみそ汁 | 納豆<br>アジフリッター<br>油揚げ                | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ごはん<br>じゃがいも                       | 植物油                   | ほうれんそう<br>にんじん<br>ごまつな  | もやし、ねぎ  | 601 kcal<br>24.3 g<br>17.9 g<br>1.7 g | 27<br>金 | 三色ご飯<br>牛乳<br>ごぼうサラダ<br>ごまつなのみそ汁<br>一口いちごゼリー                        | 鶏ひき肉<br>たまご<br>えだまめ<br>木綿豆腐                | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ごはん<br>三温糖<br>じゃがいも<br>ゼリー              | 植物油<br>マヨネーズ(全卵<br>型) | にんじん<br>ごまつな                  | ごぼう、きゅうり、<br>キャベツ、ねぎ  | 659 kcal<br>25.3 g<br>23.5 g<br>1.8 g |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 30<br>月  | 麦ご飯<br>牛乳<br>鶏の唐揚げ<br>大根サラダ<br>えのきのみそ汁                                      | 鶏肉<br>ロースハム                         | 牛乳<br>煮干        | 麦ごはん<br>かたくり粉<br>三温糖<br>じゃがいも       | 植物油                   | にんじん<br>ごまつな            | しょうが、だいこ<br>ん、きゅうり、キャ<br>ベツ、えのきたけ、<br>ねぎ            | 592 kcal<br>25.5 g<br>16.8 g<br>2.1 g | 31<br>火 | ☆ <b>ハロウィンメニュー</b> ☆<br>麦ご飯 牛乳<br>かぼちゃ型ハンバーグ<br>キャベツのサラダ<br>なめこのみそ汁 | ハンバーグ<br>木綿豆腐                              | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ごはん<br>三温糖                              | 植物油                   | にんじん<br>ごまつな                  | キャベツ、だいこ<br>ん、とうもろこし、<br>玉葱、なめこ、ねぎ  | 603 kcal<br>21.3 g<br>16.5 g<br>2.5 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。<br>検査結果は市のホームページに掲載しています。 |   |                                     |                 |                                     |                       |                         |   |                                       |         |   |  |                 |  |                       | 10月の児童(8~9歳)の<br>栄養価平均        |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 641 kcal<br>25.9 g<br>20.1 g<br>2.4 g                            |   |                                     |                 |                                     |                       |                         |   |                                       |         |   |  |                 |  |                       |                               |   |                                       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |