



令和5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		
2月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け サラスパ 具だくさん汁	牛乳 鶏肉 厚揚げ	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 大根 白菜 ねぎ レモン果汁	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 スパゲティ すりごま 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 627・754 Kcal たんぱく質 23.5・27.9 g 脂質 18.8・21.4 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	南中
3火	『ふくしま健康応援メニュー』 コッペパン 牛乳 はちみつ&マーガリン かぼちゃとコーンのグラタン イタリアンサラダ トマトと豆の洋風スープ	牛乳 生クリーム ベーコン シュレットチーズ 豆腐 ミックスビーンズ	かぼちゃ 玉ねぎ コーン 大根 キャベツ ブロッコリー きゅうり トマト しめじ	コッペパン マカロニ 小麦粉 はちみつ&マーガリン バター 米サラダ油	エネルギー 818・986 Kcal たんぱく質 29.3・35.0 g 脂質 30.2・35.3 g 食塩相当量 2.3・2.9 g	
4水	ごはん 牛乳 信田煮 大根のきんぴら たまご汁 巨峰	牛乳 信田煮 さつま揚げ 鶏肉	大根 人参 こんにゃく いんげん 白菜 しめじ たまご茸 ねぎ 巨峰	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 たまごもち	エネルギー 611・708 Kcal たんぱく質 22.1・24.4 g 脂質 17.0・17.8 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
5木	ごはん 牛乳 サケの三味焼き もやしのひき肉炒め さつま汁	牛乳 サケ 豚ひき肉 ひきわり大豆 鶏肉 豆腐	ねぎ しょうが 人参 もやし にら ごぼう 大根 ねぎ こんにゃく	ごはん いらごま 砂糖 マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 さつまいも	エネルギー 615・740 Kcal たんぱく質 28.6・33.8 g 脂質 17.1・19.1 g 食塩相当量 1.9・2.4 g	白四小
6金	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) シャキシャキサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 青大豆 かつお節 豆腐 わかめ	玉ねぎ パセリ コーン れんこん きゅうり えのき 白菜	ごはん じゃがいも 米サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 揚げ油 砂糖	エネルギー 651・774 Kcal たんぱく質 22.6・26.0 g 脂質 18.6・20.7 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	白四小
10火	『目の愛護デー献立』 黒糖パン 牛乳 鶏肉の香草焼き ひじきのマリネ ファイバースープ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 ひじき ハム チーズ ベーコン	人参 キャベツ 寒天 かんぴょう 小松菜 しめじ	黒糖パン オリブオイル パン粉 米サラダ油 砂糖 ブルーベリーゼリー	エネルギー 744・903 Kcal たんぱく質 31.0・37.4 g 脂質 22.2・25.7 g 食塩相当量 3.4・4.2 g	
11水	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) もやしの香味あえ すいとん汁	牛乳 カツオカツ 糸かまぼこ 鶏肉 油揚げ	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 白菜 大根 人参 干しいたけ	ごはん 揚げ油 いらごま 砂糖 ごま油 すいとん	エネルギー 637・777 Kcal たんぱく質 22.0・26.5 g 脂質 19.6・22.7 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
12木	カレー南蛮うどん 牛乳 大根サラダ 梨	牛乳 鶏肉 わかめ	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 大根 きゅうり 梨	ソフト麺 米サラダ油 片栗粉	エネルギー 608・794 Kcal たんぱく質 21.9・28.0 g 脂質 17.1・19.5 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	全小
13金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 納豆 五目野菜炒め 肉じゃが ぶどうゼリー	牛乳 納豆 豚肉	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん ごま油 米サラダ油 砂糖 じゃがいも 車ふ ぶどうゼリー	エネルギー 705・838 Kcal たんぱく質 29.8・35.1 g 脂質 22.5・25.9 g 食塩相当量 1.7・1.9 g	
16月	ごはん 牛乳 豚肉の中華ソースがけ ナムル ワンタンスープ	牛乳 豚ロース肉	ねぎ しょうが にんにく もやし ほうれん草 大根 人参 にら	ごはん ラー油 ごま油 砂糖 いらごま ワンタン	エネルギー 600・722 Kcal たんぱく質 23.4・27.5 g 脂質 21.3・24.6 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	
17火	三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ みそちゃんこ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 かつお節 肉団子 油揚げ	しょうが 枝豆 コーン ブロッコリー キャベツ 人参 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 609・742 Kcal たんぱく質 26.1・31.5 g 脂質 18.4・21.6 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	
18水	ごはん 牛乳 いわしの和風マリネ 豆ツナサラダ なめこ汁	牛乳 いわし わかめ ツナ 大豆 青大豆 豆腐	ピーマン 人参 玉ねぎ 大根 きゅうり なめこ 白菜 ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 ごま油	エネルギー 623・747 Kcal たんぱく質 27.5・32.5 g 脂質 22.3・25.6 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
19木	きのこクリームスパゲティ 牛乳 こまつなサラダ アップルシャーベット	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき たまご茸 パセリ キャベツ 小松菜 きゅうり レモン果汁 アップルシャーベット	スパゲティ 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 692・822 Kcal たんぱく質 26.9・31.7 g 脂質 24.6・28.8 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
20金	ごはん 牛乳 白身魚のピザソース焼き ベーコンと野菜のソテー 白菜と肉団子のスープ	牛乳 白身魚 ベーコン シュレットチーズ 肉団子	玉ねぎ しめじ ピーマン キャベツ 人参 コーン 白菜 干しいたけ しょうが	ごはん マロニー 米サラダ油 バター	エネルギー 591・706 Kcal たんぱく質 24.9・29.3 g 脂質 18.9・21.2 g 食塩相当量 2.2・2.7 g	白二中
23月	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー わかめスープ	牛乳 春巻き 豚肉 わかめ 厚揚げ	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく えのき	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油 いらごま	エネルギー 673・784 Kcal たんぱく質 22.0・24.9 g 脂質 26.5・29.3 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	みさか小 全中
24火	丸パン 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ キャベツのサラダ ミルファンティ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 冷凍液卵 粉チーズ ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 パセリ	丸パン パン粉 バター 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 744・909 Kcal たんぱく質 33.0・39.9 g 脂質 26.4・31.0 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
25水	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ ほうれん草の磯あえ 豚汁	牛乳 サバ のり 豚肉 豆腐	しょうが ほうれん草 もやし 人参 ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 654・783 Kcal たんぱく質 28.3・33.2 g 脂質 22.0・25.1 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	中央中
26木	肉みそラーメン 牛乳 にらまんじゅう 中華サラダ	牛乳 豚ひき肉 にらまんじゅう ハム 錦糸卵	キャベツ 人参 もやし ねぎ チンゲン菜 ほうれん草 たけのこ しょうが にんにく きゅうり	中華麺 いらごま ごま油 ラー油 米サラダ油 マロニー 砂糖	エネルギー 689・947 Kcal たんぱく質 28.0・36.7 g 脂質 23.2・30.0 g 食塩相当量 3.3・4.2 g	白四小
27金	ミートボール入りカレーライス 牛乳 ビーンズサラダ 柿	牛乳 肉団子 豚肉 シュレットチーズ ミックスビーンズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 大根 キャベツ きゅうり 柿	ごはん 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 692・825 Kcal たんぱく質 20.3・23.5 g 脂質 22.0・24.9 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	
30月	ごはん 牛乳 白花豆コロッケ(ソース) 五目ビーフン 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 白花豆コロッケ ベーコン 厚揚げ わかめ	人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 ねぎ	ごはん 揚げ油 ビーフン いらごま 米サラダ油 砂糖 ごま油	エネルギー 637・789 Kcal たんぱく質 19.3・23.1 g 脂質 19.9・23.4 g 食塩相当量 2.6・3 g	白三小 白四小 五箇小 小田川小
31火	食パン 牛乳 県産ももジャム オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ パンキンポタージュ ハロウィンデザート	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン 脱脂粉乳	マッシュルーム キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン かぼちゃ パセリ	食パン 県産ももジャム 砂糖 マヨネーズ 小麦粉 バター ミックスベリープリン	エネルギー 770・929 Kcal たんぱく質 26.9・32.9 g 脂質 28.0・33.0 g 食塩相当量 3.2・4.1 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。(10月給食日 21日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー666Kcal たんぱく質25.6g 脂肪21.7g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー808Kcal たんぱく質30.5g 脂肪25.0g 食塩相当量3.0g