



令和5年 10月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとなるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
2月	減塩給食 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ひじきの五目に ぶた肉ととうふのとりみそ汁	牛乳 ホキ みそ とり肉 大豆 ひじき ぶた肉 とうふ	にんにく たまねぎ にんじん ごんにゃく ほししいたけ グリンピース はくさい みずな	ごはん 卵不使用マヨネーズ ごめあぶら さとう かたくりこ	451 202 135 1.1 581 278 162 1.4 731 334 182 1.6	いも 類				
3日	きのこごはん とり肉のたつたあげ かおりあえ にらのみそ汁	牛乳 とり肉 かまぼこ とうふ みそ	ひらたけ まいたけ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ にら	ごはん かたくりこ だいずあぶら ごま	462 229 143 1.6 595 286 174 2.1 758 341 209 2.6	かいそう				
4日	清流豚丼(麦ごはん) こまつなのチーズおかかあえ 大信やさいみそ汁 県産一口もせりー	牛乳 ぶた肉 チーズ かつおぶし あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ ごんにゃく こまつな もやし しいたけ はくさい だいこん ねぎ	麦ごはん ぶ さとう ごめあぶら さといも 一口もせりー	488 197 155 1.8 623 245 188 2.3 776 291 212 2.7	種 実 類				
5日	ごはん 手作りミートローフ だいこんサラダ 凍みとうふのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 かまぼこ 凍みとうふ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン だいこん きゅうり こまつな ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パンこ さとう ごまあぶら じゃがいも	495 216 162 1.7 - - - - 795 321 223 2.6	くだもの	小学校			
6日	コッペパン レモンハニージャム なすの手作りグラタン コルスロー コンソメスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ベーコン	なす たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン オクラ	コッペパン レモンハニージャム マカロニ ごめあぶら さとう	- - - - - - - - 836 312 287 4.3	大豆製品	幼稚園 小学校			
10日	大信小授業で考えたバランスの良い献立 ごはん さばのみそ焼き スパゲッティサラダ 豚汁	牛乳 さば みそ ハム ぶた肉 とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん コーン ブロッコリー にんにく だいこん ごぼう ごんにゃく ねぎ	ごはん さとう ごま スパゲッティ さといも 卵不使用マヨネーズ ごまあぶら	593 233 269 2.1 727 275 305 2.6 915 333 359 3.1	きのこ				
11日	麦ごはん なつとう いそあえ だいこんのそぼろに	牛乳 なつとう かまぼこ なまあげ とり肉	こまつな もやし だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが こねぎ	かたくりこ ごまあぶら	478 214 152 1.3 617 270 186 1.5 777 326 212 1.8	海 そう				
12日	ごはん 手作りはるまき もやしのナムル キムチトックスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご	にんじん にら たけのこ しょうが もやし こまつな きくらげ ねぎ チンゲン菜 はくさい	ごはん はるさめ ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ だいずあぶら ラー油 ごま 米粉	- - - - - - - - 854 284 229 2.7	さかな	幼稚園 小学校			
13日	食パン マーシャルピーンズ くりのコロッケ パックソース ハムマリネサラダ ポトフ	牛乳 くりのコロッケ ハム とり肉	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん コーン しめじ いんげん	食パン マーシャルピーンズ だいずあぶら	528 188 212 1.9 656 236 250 2.5 838 292 312 3.2	海 そう				
16日	ごはん さばのおかか きりぼし大根のいために ごじる	牛乳 さば かつおぶし さつまあげ とり肉 だいず あぶらあげ みそ	きりぼし大根 にんじん ほししいたけ ごんにゃく グリンピース だいこん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごめあぶら じゃがいも	532 222 192 1.8 654 263 217 2.2 822 316 251 2.7	緑黄色野菜				
17日	ごはん とりにくのレモンづけやき イタリアンサラダ ポタージュスープ	牛乳 とり肉 ベーコン 生クリーム	レモン しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ コーン たまねぎ パセリ	ごはん さとう じゃがいも	520 198 161 2.3 668 250 197 2.9 837 302 224 3.5	きのこ				
18日	カミカミ給食 ごはん さんまのかばやき おかかあえ けんちん汁	牛乳 さんま かつおぶし とうふ ぶた肉 みそ	しょうが はくさい きゅうり だいこん にんじん ほししいたけ ごぼう ごんにゃく はくさい ねぎ	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう さといも ごまあぶら	521 177 209 1.7 668 225 256 2.1 848 275 302 2.6	海 そう				
19日	きのこチキンのカレーライス (麦ごはん) きりぼし大根のサラダ りんご	牛乳 とり肉 わかめ	たまねぎ にんじん しめじ にんにく しょうが マッシュルーム りんご きりぼし大根 きゅうり もやし	麦ごはん ごめあぶら じゃがいも	552 160 169 2.1 671 194 193 2.3 850 234 221 2.7	さかな				
20日	みそラーメン(中華めん) ささみのあえもの あんのう芋	牛乳 ぶた肉 みそ とり肉	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん にら コーン きくらげ ねぎ もやし こまつな	中華めん ごま さつまいも	510 223 111 2.2 611 273 131 2.8 728 328 144 3.3	大豆製品				
23日	ごはん 手作りメンチカツ ひじきとえだまめのサラダ あおさのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ あおさのり とうふ みそ	たまねぎ えだまめ だいこん にんじん コーン えのきたけ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パンこ こむぎこ さとう ごま じゃがいも	529 205 191 2.0 679 254 230 2.4 - - - -	種 実 類	中学校			
24日	ごはん にくしゅうまい もやしと豆腐のナムル にくみそスープ	牛乳 にくしゅうまい ぶた肉 だいず みそ	もやし 豆腐 しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ラー油	468 180 155 2.0 602 224 189 2.6 - - - -	小 魚	中学校			
25日	ごはん しのだに ゆかりあえ にくじゃが	牛乳 しのだに ぶた肉	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん ごんにゃく ほししいたけ グリンピース	ごはん ごま ごめあぶら じゃがいも ぶ さとう	- - - - 653 244 179 2 797 280 190 2.2	さかな	幼稚園			
26日	ごはん サケのてりやき もやしのひきにくいため かきたまみそ汁	牛乳 サケ ぶた肉 だいず とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし にら コーン ねぎ	ごはん さとう はるさめ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも バター	494 240 138 1.7 639 307 170 2.1 805 372 193 2.6	きのこ				
27日	幼稚園希望献立 丸パン きのこあんかけハンバーグ はるさめサラダ さつまいもシチュー ぶどうゼリー	牛乳 ハンバーグ ハム わかめ とり肉 生クリーム	えのきたけ にんじん もやし きゅうり たまねぎ しめじ	丸パン さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま さつまいも ごめあぶら バター こむぎこ ぶどうゼリー	523 183 172 1.8 672 235 214 2.4 803 278 245 2.9	海 そう				
30日	ごはん たらやくだみやき ヤーコンきんぴら なめこ汁	牛乳 たら とり肉 とうふ みそ	こねぎ にんにく にんじん ごぼう つきこん いんげん なめこ だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま ヤーコン ごめあぶら さとう	446 229 117 1.8 - - - - 724 343 157 2.6	緑黄色野菜	小学校			
31日	ごはん ぶたにくのしょうがやき かぼちゃサラダ こまつなのみそ汁 ハロウィンゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム あぶらあげ みそ	しょうが にんにく かぼちゃ にんじん コーン きゅうり たまねぎ こまつな	ごはん 卵不使用マヨネーズ	537 199 209 1.7 690 253 260 2.1 961 303 303 2.5	くだもの				

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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。

10月栄養価平均(幼稚園)	507	206	169	1.8
(小学校)	647	254	206	2.2
(中学校)	808	309	234	2.7