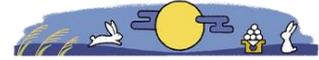




9月 給食よていこんだてひょう



令和6年 白河市立釜子小学校

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
2月	ごはん	○	ホタテカツ スパゲティサラダ えのきのみそ汁	牛乳 ホタテカツ 油揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ ごま こめ油 ごま油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン えのき 大根 ねぎ	596 kcal 22.7 g 17.1 g 2.5 g
3火	黒糖パン	○	とり肉のマヨネーズ焼き グリーンサラダ 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 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ パセリ	659 kcal 26.5 g 26.7 g 2.4 g
4水	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	赤魚の三味焼き くきわかめのきんぴら 彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ	牛乳 赤魚 とり肉 ぶた肉 くきわかめ	ごはん こめ油 ごま さとう ごま油	ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン えのき	594 kcal 25.1 g 20.3 g 1.6 g
5木	和風スパゲティ	○	ブロッコリーサラダ プリン	牛乳 ウインナー のり	スパゲティ こめ油 バター プリン	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	607 kcal 22.0 g 19.1 g 2.1 g
6金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁 梨(なし)	牛乳 かぼちゃひき肉フライ とり肉 さつま揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも 大豆油	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん こんにゃく 大根 小松菜 梨	589 kcal 18.7 g 16.2 g 2.2 g
9月	キムタクごはん	○	小松菜サラダ チンゲンサイスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 ひき割り大豆 たまご ツナフレーク ミートボール	ごはん ごま油 こめ油 マロニー かたくり粉 ブルーベリーゼリー	にんじん 白菜キムチ たくあん にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	574 kcal 20.9 g 18.3 g 3.3 g
10火	ごはん	○	ひじきつくだに 鶏のからあげ キャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 ひじきつくだに とり肉 ウインナー	ごはん かたくり粉 米粉 大豆油	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草	595 kcal 21.8 g 16.9 g 2.0 g
11水	<かみかみ献立> ごはん	○	信田煮(しのだに) 豆ツナサラダ いもだんご汁 かみかみデザート(小魚・さつまいも)	牛乳 信田煮 わかめ ツナフレーク 大豆 ぶた肉 煮干し	ごはん さとう ごま油 こめ油 さつまいも	大根 きゅうり 枝豆 にんじん 白菜 しめじ	611 kcal 22.7 g 18.7 g 2.5 g
12木	見学学習のため弁当持参						
13金	見学学習のため弁当持参						
17火	<お月見献立> 食パン・クリームゴールド	○	スコッチエッグ コーンサラダ 野菜スープ お月見ゼリー	牛乳 スコッチエッグ ベーコン	食パン クリームゴールド さとう お月見ゼリー	キャベツ コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ	682 kcal 22.0 g 28.9 g 2.7 g
18水	ポークカレーライス	○	海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり 大根 こんにゃく	675 kcal 21.9 g 19.8 g 3.2 g
19木	焼きそば	○	ホタテシューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ホタテシューマイ	焼きそばめん こめ油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	672 kcal 30.9 g 15.8 g 2.6 g
20金	修学旅行のため弁当持参						
24火	セルフサンドパン (コッペパン)	○	白身魚のフライ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 ロースハム 白身魚のフライ 生クリーム	コッペパン 大豆油 こめ油 さとう バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	665 kcal 25.0 g 25.0 g 2.8 g
25水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ 肉じゃが 一口いちごゼリー	牛乳 納豆 塩こんぶ ぶた肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう こめ油 一口いちごゼリー	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	609 kcal 24.0 g 17.6 g 2.0 g
26木	親子かきたまうどん	○	おひたし いりこ大豆	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ なんと 大豆 煮干し	ソフト麺 かたくり粉 大豆油 さとう 水あめ ごま	にんじん 干しいたけ ごぼ う ねぎ ほうれん草 もやし	625 kcal 32.7 g 19.2 g 2.9 g
27金	ごはん	○	ギョーザ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ギョーザ たまご ぶた肉 いか	ごはん 春雨 ごま ごま油 さとう こめ油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ	647 kcal 25.2 g 18.5 g 2.2 g
30月	ごはん	○	さばのみそ煮 いそあえ けんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳 さば 豆腐 のり	ごはん さといも こめ油 ぶどうゼリー	ほうれん草 もやし にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	634 kcal 22.7 g 19.8 g 2.6 g

計16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627kcal たんぱく質24.1g 脂質19.9g 食塩相当量2.5g

9/4(水)の「ふくしま健康応援メニュー」は福島県食育応援企業団が考案し、県内産の野菜を使用したメニューです。
「彩り野菜とひき肉のごまスープ」はポーキ佐藤株式会社が考案したもので、お酢・ごま油・白いりごまを使用し、たまねぎをよく炒めることで塩分を減らしながらコクのあるスープに仕上がります。
(食塩相当量1人あたり0.95g)