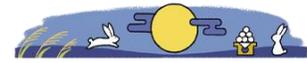




# 9月 給食よていこんだてひょう



令和6年

白河市立小野田小学校

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	三色丼	○	ひじき入り海藻サラダ えのきのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご ツナフレーク こんぶ わかめ 油揚げ 煮干し ひじき	ごはん こめ油 さとう じゃがいも ぶどうゼリー	しょうが グリンピース にんじん きゅうり チンゲンサイ コーン えのき 小松菜	626 kcal 26.2 g 19.3 g 2.4 g
3火	ごはん	○	ホタテカツ 小松菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ホタテカツ ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油	小松菜 キャベツ きゅうり 白菜 たもぎたけ ねぎ	574 kcal 23.9 g 17.6 g 2.4 g
4水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 減塩豚汁	牛乳 赤魚 さつまいも 豚肉 豆腐	ごはん こめ油 ごま さとう さといも	ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ	609 kcal 26.7 g 17.5 g 2.4 g
5木	和風スパゲティ	○	ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン のり	スパゲティ こめ油 バター ブルーベリーゼリー	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	565 kcal 20.9 g 17.1 g 2.2 g
6金	ごはん	○	揚げギョーザ もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 ギョーザ 豚肉 いか	ごはん ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	633 kcal 29.0 g 19.5 g 2.2 g
9月	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	星型コロケ 干草あえ 彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ	牛乳 たまご 豚肉	ごはん じゃがいも さとう ごま ごま油 小麦粉 パン粉 大豆油	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ ピーマン えのき しょうが	591 kcal 18.7 g 20.4 g 1.6 g
10火	黒糖パン	○	鶏肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ウインナー	黒糖パン マヨネーズ こめ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	712 kcal 26.7 g 32.4 g 2.3 g
11水	<かみかみ献立> ごはん	○	信田煮(しのだに) ほうれん草のいそあえ 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 のり 豚肉 煮干し	ごはん いもち こめ油 さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん 白菜 大根 しめじ	565 kcal 20.6 g 15.4 g 2.2 g
12木	みそラーメン	○	春雨サラダ 梨(なし)	牛乳 豚肉 たまご	中華めん ごま油 春雨 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり 梨	562 kcal 25.1 g 14.2 g 3.4 g
13金	ごはん	○	さばの照り焼き もやしの香味あえ なめこ汁	牛乳 さば 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうが もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	567 kcal 25.4 g 17.1 g 2.4 g
17火	<お月見献立> 食パン・いちご&マーガリン	○	スコッチエッグ コールスローサラダ オニオンスープ お月見ゼリー	牛乳 スコッチエッグ ウインナー	食パン いちご&マーガリン さとう 麩(ふ) お月見ゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜	600 kcal 18.2 g 18.1 g 3.0 g
18水	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま ごま油 ワンタン	しょうが ねぎ 大根 きゅうり にんじん もやし にら 玉ねぎ	593 kcal 24.3 g 16.8 g 2.1 g
19木	焼きそば	○	ホタテシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ホタテシューマイ くらげ	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	684 kcal 31.3 g 16.4 g 3.2 g
20金	ポークカレーライス	○	コーンサラダ 梨(なし)	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり 梨	689 kcal 20.6 g 21.8 g 3.3 g
24火	きなこ揚げパン	○	ツナオムレツ グリーンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 きな粉 ツナオムレツ ベーコン	コッペパン さとう 大豆油	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリ	684 kcal 26.3 g 28.0 g 2.6 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 豚肉	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 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん にんじん	630 kcal 25.2 g 18.1 g 2.4 g
26木	親子かきたまうどん	○	みずなのごまあえ みそかんばん	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なた	ソフトめん かたくり粉 ねりごま ごま さとう じゃがいも こめ油	にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ みずな	668 kcal 28.0 g 18.6 g 3.2 g
27金	ビビンバ丼	○	チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 のり 鶏肉	ごはん ごま油 さとう ごま マロニー かたくり粉 ぶどうゼリー	にんにく 大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ にんじん	581 kcal 23.0 g 15.4 g 2.3 g
30月	振替休業日						

計18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619kcal たんぱく質24.5g 脂質19.1g 食塩相当量2.5g

9/9(月)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た県内産の野菜を使用したメニューです。9日に提供する「彩り野菜とひき肉のごまスープ」はボーキ佐藤株式会社が考案したものです。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。