

令和6年 9月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 野菜のごま和え わかめのみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ	526 kcal 21.6 g 13.2 g 2.3 g
3火	やきそば 牛乳 こんにゃくサラダ アップルシャーベット	豚肉 牛乳 ロースハム	焼きそばめん 植物油	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン こんにゃく きゅうり アップルシャーベット	724 kcal 32.1 g 15.5 g 2.4 g
4水	麦ごはん 牛乳 さばのおおやき きりぼし大根のいため煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ わかめ	麦ご飯 植物油 砂糖 じゃがいも	切干しだいこん ごぼう にんじん こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	596 kcal 26.5 g 20.0 g 2.1 g
5木	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 チキンみそカツ ほうれん草のおひたし なめこのみそ汁	牛乳 チキンみそカツ 豆腐	麦ご飯 植物油	ほうれんそう もやし にんじん なめこ ねぎ	532 kcal 23.3 g 13.9 g 1.7 g
6金	修学旅行・見学学習のため給食なし				
9月	麦ごはん 牛乳 やさいふりかけ アジフリッター グリーンサラダ/とうらみのみそ汁	牛乳 アジフリッター わかめ 豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ えだまめ ねぎ	586 kcal 20.6 g 19.5 g 2.0 g
10火	★白河センター献立★ マーボーラーめん 牛乳 ひじき入りしゅうまい 大根サラダ	豚肉 豆腐 牛乳 ひじき入りしゅうまい わかめ	中華めん(リフト) ごま油 砂糖 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 ねぎ いら だけのこ しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり	612 kcal 28.5 g 19.2 g 2.5 g
11水	麦ごはん 牛乳 たらのおおこうじづけ ひじきの煮物 あさりのみそ汁	牛乳 たら たら 塩麹漬 大豆 ひじき さつま揚げ あさり わかめ 豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん ねぎ	539 kcal 27.5 g 12.0 g 2.3 g
12木	★1年生リクエストメニュー★ ホットドック 牛乳 海そうサラダ コーンスープ プリン	フランクフルト 牛乳 海藻サラダ わかめ ベーコン	コッペパン ごま油 砂糖 じゃがいも プリン	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ バセリ	735 kcal 25.1 g 31.1 g 3.7 g
13金	ポークカレー 牛乳 ごぼうサラダ 一口いちごゼリー	豚肉 牛乳	麦ご飯 じゃがいも 植物油 一口いちごゼリー	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	682 kcal 19.0 g 26.5 g 2.7 g
16月	敬老の日				
17火	☆お月見献立☆ きつねうどん 牛乳 やさいサラダ お月見ゼリー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 わかめ	うどん(リフト) 砂糖 ごま油 お月見ゼリー	ごまつな にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	604 kcal 28.1 g 14.6 g 2.5 g
18水	ふた丼 牛乳 わかめとツナのサラダ しめじとうらみのみそ汁	豚肉 牛乳 わかめ まкруる缶詰 凍り豆腐	麦ご飯 砂糖 植物油 ごま油	玉ねぎ しらたき しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ	601 kcal 28.2 g 20.0 g 2.4 g
19木	丸パン 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ ポトフ風スープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ウィンナー	丸パン じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ごまつな にんにく バセリ 干し椎茸	550 kcal 24.3 g 22.8 g 3.5 g
20金	麦ごはん 牛乳 とりとやさいの焼つくね 五色和え けんちんじる	牛乳 鶏と野菜の焼つくね 大豆 ロースハム わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま油 さといも 植物油	ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう はくさい こんにゃく 干し椎茸	556 kcal 22.5 g 14.9 g 2.1 g
23月	振替休日				
24火	スパゲティナポリタン 牛乳 フロccoliーサラダ オレンジ	ウィンナー 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 無塩バター 砂糖 薄力粉	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが バセリ セロリートマト缶詰 たまねぎ フロccoliー とうもろこし キャベツ オレンジ	729 kcal 14.1 g 20.9 g 2.8 g
25水	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベツのツナサラダ 白菜ととうらみのみそ汁	牛乳 鶏肉 のり 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし はくさい ねぎ	600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g
26木	こくとうパン 牛乳 チキンナゲット フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 チキンナゲット ロースハム ベーコン	黒糖パン 植物油 砂糖 じゃがいも 無塩バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム バセリ えだまめ	706 kcal 25.4 g 32.0 g 3.7 g
27金	とりごもくごはん 牛乳 ホタテしゅうまい ほうれん草のおかか和え きのことのみそ汁	牛乳 ホタテしゅうまい かつお節 豆腐	鶏五目ご飯 植物油 ごま	干し椎茸 ごぼう しらたき ほうれんそう もやし にんじん しめじ えのきたけ たまごだけ ねぎ	600 kcal 30.1 g 17.5 g 2.3 g
30月	麦ごはん 牛乳 赤うおの白しょうゆやき 小松菜のおひたし すいとんじる	牛乳 赤魚の白醤油焼き 鶏肉 油揚げ すいとん	麦ご飯 ごま	ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸	574 kcal 29.6 g 14.3 g 2.0 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。 ※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。				9月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	614 kcal 25.1 g 19.1 g 2.5 g