令和6年9月 献立表

白河第五小学校

					ロ内第五小子仪
\Box	献立名	血や肉・骨になる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
曜	献立名	あかの仲間	きいろの仲間	みどりの仲間	脂質 食塩相当量
	麦ごはん 牛乳	牛乳	麦ご飯	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	526 kcal
2 月	いわしのうめ煮 野菜のごま和え	いわしの梅煮 わかめ	砂糖 じゃがいも	ねぎ	21.6 g
H	対来のこまれえ わかめのみそしる	豆腐			13.2 g 2.3 g
	やきそば	豚肉 牛乳	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	724 kcal
3 火	牛乳 こんにゃくサラダ	ロースハム	他初油	アップルシャーベット	32.1 g 15.5 g
^	アップルシャーベット				2.4 g
4	麦ごはん 牛乳	牛乳 さば 油揚げ	麦ご飯 植物油	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
4 水	さばのしおやき きりぼし大根のいため煮	さつま揚げわかめ	砂糖	0,0,0,1,1,0,124,196	26.5 g 20.0 g
.,	じゃが芋のみそ汁				2.1 g
	< 減塩メニューの日 > 麦ごはん 牛乳	牛乳 チキンみそカツ	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
5 木	チキンみそカツ	豆腐			13.9 g
小	ほうれん草のおひたし				1.7 g
	なめこのみそしる				
6 金	修学旅行・見学学習のため給食なし				
	麦ごはん 牛乳	牛乳	麦ご飯	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ	586 kcal
9	やさいふりかけ	アジフリッター わかめ	植物油じゃがいも	えだまめ ねぎ	20.6 g
月	アジフリッター グリーンサラダ/とうふのみそしる	豆腐			19.5 g 2.0 g
	★白河センター献立★	豚肉 豆腐 牛乳	中華めん(ソフトメン)	にんじん 干し椎茸 ねぎ にら たけのこ しょうが にんにく だいこん キャベツ	612 kcal
10 火	マーボーらーめん 牛乳 ひじき入りしゅうまい	ひじき入りしゅうまい	でま油砂糖	きゅうり	28.5 g 19.2 g
	大根サラダ	わかめ	かたくり粉		2.5 g
4.4	麦ごはん 牛乳	牛乳 タラの塩麹漬け 大豆 ひじき	麦ご飯 植物油	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん ねぎ	539 kcal
	タラのしおこうじづけ ひじきの煮物	さつま揚げ あさり わかめ 豆腐	砂糖		27.5 g 12.0 g
	あさりのみそしる				2.3 g
l	★1年生リクエストメニュー★ ホットドック 牛乳	フランクフルト 牛乳	コッペパン ごま油	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ パセリ	735 kcal 25.1 g
12 木	海そうサラダ	海藻サラダ わかめ	砂糖 じゃがいも		31.1 g
\\\	コーンスープ	ベーコン	プリン		3.7 g
	プリンポークカレー	豚肉	麦ご飯	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう	682 kcal
13	牛乳	牛乳	じゃがいも 植物油	きゅうり キャベツ	19.0 g
金	ごぼうサラダ ーロいちごゼリー		ーロいちごゼリー		26.5 g 2.7 g
16	敬老の日				
月					
	☆ 赤月見献立 ☆ きつねうどん	鶏肉 かまぼこ	うどん(ソフトメン) 砂糖	こまつな 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
17	生乳	油揚げ	ごま油 お月見ゼリー		14.6 g
火	やさいサラダ	わかめ			2.5 g
	お月見ゼリー ぶた丼	豚肉 牛乳	麦ご飯	玉ねぎ しらたき しょうが キャベツ	601 kcal
	牛乳	わかめ まぐろ缶詰	砂糖植物油	にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ	28.2 g
水	わかめとツナのサラダ しみどうふのみそしる	凍り豆腐	ごま油		20.0 g 2.4 g
	丸パン 牛乳	牛乳	丸パン	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ こまつな にんにく パセリ 干し椎茸	550 kcal
19 木	ハンバーグ コールスローサラダ	ハンバーグ ロースハム	じゃがいも	玉ねさ こまりな にんにく ハゼリ 十し惟耳	24.3 g
小	コールスローザラタ ポトフ風スープ	ウィンナー			22.8 g 3.5 g
00	麦ごはん 牛乳	牛乳 鶏と野菜の焼つくね	麦ご飯 砂糖 ごま油 さといも	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	556 kcal
20 金	とりとやさいの焼つくね 五色和え	大豆 ロースハムわかめ 豆腐	植物油	こんにゃく干し椎茸	22.5 g 14.9 g
-114	けんちんじる	1ノルプリ 立胸			2.1 g
	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,				
23	.,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,		振替休日		
23 月		 ウィンナー	振替休日	にんじん 玉ねぎ 青ビーマン	729 kcsl
月 24	スパゲティナボリタン 牛乳	ウィンナー 牛乳	スパゲテイ オリーブ油	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 パセリ セリニー トマト缶誌 たまねぎ	729 kcal 14.1 g
月	スパゲティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ		スパゲティ オリーブ油 無塩パター 砂糖	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ	14.1 g 20.9 g
月 24	スパゲティナポリタン 牛乳	牛乳牛乳	スパゲティ オリーブ油 無塩パター 砂糖 勢力粉) 麦ご飯	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 だまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	14.1 g
月 24 火 25	スパゲティナポリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ	牛乳	スパゲテイ オリーブ油 無塩パター 砂糖 薄カ粉	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g
月 24 火	スパグティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベツのサッパリサラダ	牛乳 牛乳 鶏肉	スパゲティ オリーブ油 無塩パター 砂糖 薄力粉 麦ご飯 かたくり粉	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 だまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ しょうが キャベツ にんじん きゅうり	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g
月 24 火 25 水	スパゲティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 菱ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャバワウサッバリサラダ 白菜と とうふのみそしる こくとうパン 牛乳	牛乳 牛乳 鶏肉 のり 豆腐 牛乳	スパゲテイ オリーブ油 無塩パター 砂糖 薄力粉 麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶話 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal
月 24 火 25 水 26	スパゲティナポリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベッのがすパリサラダ 白菜と とうぶのみそしる こくとうパン 牛乳 チキンナゲット	牛乳 牛乳 鶏肉のり 豆腐 牛乳 チキンナゲット ロースハム	スパゲティ オリーブ油 無塩パター 砂糖 薄力粉 麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal 25.4 g
月 24 火 25 水	スパゲティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 菱ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャバワウサッバリサラダ 白菜と とうふのみそしる こくとうパン 牛乳	牛乳 牛乳 鶏肉のの頃 牛乳 チェンナゲット	スパゲティ オリーブ油 無塩パター 砂糖 勢力粉 麦ご飯 かにくり粉 値物油 じゃがいも 黒糖パン 植物油 砂糖 じゃがいも	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal
月 24 火 25 水 26 木	スパゲティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベッのサッパリサラダ 白菜ととうふのみそしる こくとうパン 牛乳 チキンナゲット フリームシチュー とりごもくごはん 牛乳	牛乳 牛乳 塊肉ののり 豆腐 牛乳 チキンナゲット ロースハム ベーコン 牛乳 ホタテしゅうまい	スパゲテイ オリーブ油 無塩パター 砂糖 薄力粉 麦ご飯 の粉 植物か しゃがいも 黒糖パン 植物油 砂糖 じゃがいも 無塩パター 鶏五目ご飯	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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 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 パセリ えだまめ	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal 25.4 g 32.0 g 3.7 g 600 kcal
月 24 火 25 水 26 木 27	スパゲティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベッのサッパリサラダ 白菜ととうぶのみそしる 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 とりごもくごはん 牛乳 ホタテしゅうまい	牛乳	スパゲティ オリーブ油 無塩パター 砂糖 ラご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも 黒糖パン 植物油 砂糖 じゃがいも 無塩パター	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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 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 パセリ えだまめ	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal 25.4 g 32.0 g 3.7 g 600 kcal 30.1 g
月 24 火 25 水 26 木	スパゲティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベッのサッパリサラダ 白菜ととうぶのみそしる 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 とりごもくごはん 牛乳 ホタテしゅうまい	中乳 翔肉ののの 口扇隔 サギンナゲット ロースバム ベーコン 中乳 ボタテしゅうまい かつお節 豆腐 より無償提供いただきました!	スパゲテイオリーブ油 無塩パター砂糖 ラブ般 麦ご飯 がたくり粉 植物油 じゃがいも 黒糖パン 植物油 砂糖 単ながいも 黒糖パン でかいも 無塩パター	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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 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 パセリえだまめ モレゼ 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 たもぎたけ ねぎ	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal 25.4 g 32.0 g 3.7 g 600 kcal
月 24 火 25 水 26 木 27 金	スパゲティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャバッのサッパリサラダ 白菜と とうぶのみそしる 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 とりごもくごはん 牛乳 ほうれん草のおかか和え 麦のこのみそしる	牛乳	スパゲテイ オリーブ油 無塩パター 砂糖 薄力粉 麦ご飯 の粉 植物か しゃがいも 黒糖パン 植物油 砂糖 じゃがいも 無塩パター 鶏五目ご飯	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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 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 パセリ えだまめ	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal 25.4 g 32.0 g 3.7 g 600 kcal 30.1 g 17.5 g 2.3 g 574 kcal
月 24 火 25 水 26 木 27	スパゲティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベッのサッパリサラダ 白菜ととうぶのみそしる 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 とりごもくごはん 牛乳 ボタテしゅうまい ほうれん草のおかか和え きのこのみそしる	牛乳 キ乳 カラウ は カラ は かっぱい は かっぱい は かっぱい は かっぱい は かっぱい は かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい かっぱい	スパゲテイ オリーブ油 無塩パター 砂糖 薄力粉 麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも 黒糖パン 植物油 砂糖 じゃがいも 無塩パター 鶏五目ご飯 植物油 麦ご飯	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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 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 パセリえ だまめ モレ推算 ごぼう しらたき ほうれんそうもやし にんじん しめじ えのきだけ たもぎたけ ねぎ	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal 25.4 g 32.0 g 3.7 g 600 kcal 30.1 g 17.5 g 2.3 g
月 24火 25水 26木 27金 30月	スパゲティナボリタン 牛乳、 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベッのサッパリサラダ 白菜ととうふのみそしる こくとうパン 牛乳 チキンナゲット フレーンチサラダ クリームシチュー 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 きのこのみそしる 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 牛乳 カラ カラ カラ カラ 中乳 カラ	スパゲテイ オリニパター 薄カ粉 麦ご飯 かたくり かたくり を を を がたくり で を がたくり で を が を が を が を が を が を が を が を が を が を	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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 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 パセリえ だまめ モレ推算 ごぼう しらたき ほうれんそうもやし にんじん しめじ えのきだけ たもぎたけ ねぎ	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal 25.4 g 32.0 g 3.7 g 600 kcal 30.1 g 17.5 g 2.3 g 574 kcal 29.6 g 14.3 g 2.0 g
月 24火 25水 26木 27金 30月 8 8	スパゲティナボリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとすべ "のサッパ "サラが 白菜と とうふのみそしる 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 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 きのこのみそしる きのこのみそしる きのこのみそしる 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	牛乳 鶏肉ののり豆腐 牛乳 チャンナゲット ロースバム ベーコン 牛乳 ホタテしゅうまい かつお節 豆腐 より無償提供いただきました! 牛乳 赤魚の白醤油焼き 鶏肉 油揚げ すいどん 、安全を確認した後提供していま:	スパゲテイ オリニパター 薄カ粉 麦ご飯 かたくり かたくり を を を がたくり で を がたくり で を が を が を が を が を が を が を が を が を が を	マッシュルーム にんにく しょうが パセリ セロリー トマト缶詰 たまねぎ ブロッコリー とうもろこし キャベツ オレンジ 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 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 パセリえ だまめ モレ推算 ごぼう しらたき ほうれんそうもやし にんじん しめじ えのきだけ たもぎたけ ねぎ	14.1 g 20.9 g 2.8 g 600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g 706 kcal 25.4 g 32.0 g 3.7 g 600 kcal 30.1 g 17.5 g 2.3 g 574 kcal 29.6 g 14.3 g