



# 10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
1 火	ごはん	○	酢豚 ほうれん草のナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ひき割り大豆 鶏肉	ごはん かたくり粉 こめ油 さとう ごま油 ごま ワンタン	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ ほうれん草 もやし にんにく 白菜 にら	629 kcal 23.4 g 19.4 g 2.2 g
2 水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソース ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ ひじき 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん こんにやく 玉ねぎ えのき	595 kcal 20.2 g 20.3 g 2.4 g
3 木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 中華サラダ	牛乳 鶏肉 なんと もち米肉だんご	中華めん はるさめ ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ にんじん キャベツ きゅうり	617 kcal 28.0 g 17.2 g 3.3 g
4 金	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚のみそ焼き きんぴらごぼう 豚汁 さつまいもチップス	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	ごはん こめ油 さとう ごま さといも さつまいもチップス	にんじん いんげんこんにやく 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	599 kcal 25.2 g 16.5 g 2.1 g
7 月	<b>弁当持参日</b>						
8 火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	スラッピージョー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ ウインナー	コッペパン こめ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ コーン パセリ	661 kcal 27.5 g 23.7 g 3.2 g
9 水	ごはん	○	味付けのり 厚焼きたまご ひきな炒り みそちゃんこ	牛乳 味付けのり 厚焼きたまご 油揚げ 肉だんご	ごはん こめ油 さとう	大根 にんじん 干しいたけ 白菜 えのき しめじ ねぎ	586 kcal 22.7 g 20.1 g 2.3 g
10 木	カレーうどん	○	塩こんぶあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 塩こんぶ	ソフトめん こめ油 かたくり粉 ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり	603 kcal 21.8 g 18.2 g 3.2 g
11 金	ごはん	○	マグロカツ もやしのひき肉炒め むらくも汁	牛乳 マグロカツ 豚肉 ひき割り大豆 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし にら 玉ねぎ 小松菜	604 kcal 23.4 g 19.6 g 2.1 g
15 火	<減塩献立> きなこ揚げパン	○	肉だんご フレンチサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 きな粉 ウインナー たまご ミックスビーンズ	コッペパン さとう 大豆油 こめ油 ノンエッグマヨネーズ かたくり粉 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト ねぎ しょうが	733 kcal 28.3 g 30.6 g 1.8 g
16 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 もやしの香味あえ 親子煮	牛乳 納豆 糸かまぼこ たまご 鶏肉 なんと	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも こめ油	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	592 kcal 27.6 g 15.9 g 2.1 g
17 木	肉みそラーメン	○	パオズ バンサンスー	牛乳 豚肉 パオズ ロースハム	中華めん こめ油 ごま ごま油 はるさめ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ねぎ たけのこ きゅうり	646 kcal 29.3 g 21.4 g 3.5 g
18 金	ごはん	○	鶏のから揚げ 大根サラダ もやしのみそ汁 ソーダフロートゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ ツナフレーク 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 しょうしん粉 大豆油 ごま油 さとう じゃがいも ソーダフロートゼリー	しょうが 大根 きゅうり コーン ねぎ もやし	642 kcal 23.6 g 19.0 g 2.3 g
21 月	ごはん	○	ギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん にんにく しょうが にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	621 kcal 25.6 g 21.0 g 1.9 g
22 火	コッペパン	○	パテチョコレート ポテトグラタン イタリアンサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ	コッペパン パテチョコレート じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり	678 kcal 27.4 g 24.9 g 2.6 g
23 水	ごはん わかめふりかけ	○	さばの香味揚げ 糸かまサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 さば 糸かまぼこ 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん	615 kcal 24.6 g 20.7 g 2.4 g
24 木	けんちんうどん	○	千草あえ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	ソフトめん さといも こめ油 さとう ごま油 ぶどうゼリー	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎこんにやく ほうれん草 もやし キャベツ	585 kcal 26.0 g 16.0 g 3.1 g
25 金	チキンカレーライス	○	ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき ロースハム チーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく コーン キャベツ	712 kcal 24.2 g 23.1 g 3.2 g
28 月	<b>振替休業日</b>						
29 火	食パン	○	はちみつ&マーガリン コロッケ グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 肉団子	食パン はちみつ&マーガリン コロッケ 大豆油 マロニー	キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	621 kcal 21.0 g 22.4 g 2.7 g
30 水	ごはん	○	豚肉のみそ焼き ごま酢あえ なめこ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも	もやし にんじん ピーマン なめこ ねぎ 白菜	574 kcal 23.6 g 19.1 g 1.9 g
31 木	スパゲティナポリタン	○	かぼちゃサラダ ハロウィンデザート	牛乳 ウインナー チーズ ロースハム	スパゲティ バター ノンエッグマヨネーズ ハロウィンデザート	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン かぼちゃ きゅうり パセリ	623 kcal 21.1 g 15.9 g 2.2 g

計20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。

10月栄養価平均 エネルギー627kcal たんぱく質24.7g 脂質20.3g 食塩相当量2.5g

※ 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。