



# 10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
1火	<減塩献立> ごはん	○	チキンみそカツ ほうれん草のマヨおひたし さつま汁	牛乳 チキンみそカツ カニかま かつお節 鶏肉 煮干し	ごはん 大豆油 マヨネーズ さつまいも	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 大根 こんにやく ねぎ 干しいたけ	615 kcal 25.0 g 18.3 g 1.8 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 鶏肉 ひじき 大豆 わかめ 豆腐 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 小松菜 ねぎ	618 kcal 23.2 g 21.6 g 2.4 g
3木	しょうゆラーメン	○	春巻き 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 春巻き なると	中華めん 大豆油 ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん にんにく	607 kcal 24.2 g 22.0 g 3.0 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	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	ごはん さとう こめ油 ごま さとも	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ いんげん 大根 ねぎ	607 kcal 28.9 g 17.0 g 2.8 g
7月	焼肉丼	○	大根サラダ 豆腐のみそ汁 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 わかめ ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま 一口いちごゼリー	ピーマン にんじん もやし キャベツ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 白菜 きゅうり コーン 小松菜	605 kcal 24.2 g 19.5 g 2.4 g
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 ウィンナー	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	615 kcal 27.1 g 25.0 g 2.4 g
9水	ごはん	○	のりのつくだ煮 厚焼きたまご ごま酢あえ みそちゃんこ	牛乳 のりのつくだ煮 厚焼きたまご 油揚げ 肉だんご	ごはん さとう ごま油 ごま	もやし にんじん ピーマン 大根 白菜 えのき ねぎ	615 kcal 24.6 g 21.3 g 2.6 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	ソフト麺 こめ油 かたくり粉 ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	にんにく 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	599 kcal 21.4 g 17.0 g 2.9 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 大豆ミート 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん もやし にら 玉ねぎ 小松菜	607 kcal 24.8 g 19.1 g 2.5 g
15火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	ロングウィンナー・ケチャップ フレンチサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ロングウィンナー 鶏肉 生クリーム	コッペパン じゃがいも こめ油	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	684 kcal 26.7 g 30.3 g 2.4 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 カニかま たまご 鶏肉 なると	ごはん ごま じゃがいも こめ油 さとう	もやし キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん いんげん 干しいたけ	610 kcal 28.3 g 16.8 g 2.6 g
17木	小教研のため給食なし						
18金	ごはん	○	鶏のから揚げ 小松菜サラダ えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 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 こめ油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり えのき 大根 ねぎ	633 kcal 24.2 g 22.0 g 2.0 g
21月	ごはん	○	えびシューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 えびシューマイ 豚肉 大豆ミート 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉 豆腐	ほうれん草 もやし にんじん にんにく しょうが にら ねぎ たけのこ 干しいたけ	618 kcal 26.6 g 19.7 g 1.9 g
22火	コッペパン	○	いちご&マーガリン ハンバーグケチャップソース イタリアンサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ 大豆 たまご	コッペパン いちご&マーガリン バター さとう マヨネーズ かたくり粉 ごま油	キャベツ コーン にんじん りゅうり トマト ねぎ しょうが	704 kcal 26.9 g 31.9 g 2.2 g
23水	ごはん	○	さばの香味揚げ いそあえ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 さば のり 油揚げ 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 ほうれん草 もやし にんじん 小松菜	606 kcal 24.2 g 20.5 g 2.0 g
24木	けんちんうどん	○	キャベツの浅漬け ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	ソフトめん さとも こめ油 ぶどうゼリー	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	559 kcal 24.0 g 14.2 g 2.9 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 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	727 kcal 24.1 g 22.8 g 3.5 g
28月	ごはん	○	いわしのみそ煮 千草あえ すいとん汁	牛乳 いわしのみそ煮 たまご 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう ごま すいとん	ほうれん草 にんじん もやし 大根 小松菜 干しいたけ	565 kcal 24.7 g 14.5 g 2.2 g
29火	食パン	○	りんごジャム コロッケ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ツナフレーク ウィンナー	食パン コロッケ 大豆油 りんごジャム マカロニ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン	644 kcal 22.6 g 22.4 g 2.6 g
30水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ なめこ汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 煮干し	ごはん ごま さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜	554 kcal 23.4 g 17.9 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 ベーコン チーズ ロースハム	スパゲティ バター かたくり粉 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	724 kcal 22.2 g 27.2 g 3.0 g

計21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625kcal たんぱく質24.8g 脂質21.0g 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。