



こんだてひょう



今月の給食目標

すきらいしないで、なんでも食べよう

白河市立関辺小学校

日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	きつねうどん 牛乳 さつまいも天ぷら ほうれん草のごま和え	豚肉 油揚げ	牛乳	うどん(り外付) さつまいも天ぷら 砂糖	植物油 ごま	こまつな にんじん ほうれん草	ねぎ もやし	605 kcal 27.3 g 21.7 g 2.6 g	18 金	弁当	1~5年生→お弁当の日 ※6年生修学旅行 2年生校外学習						
2 水	麦ご飯 牛乳 はるまき ホイコーロー なめこのみそ汁	はるまき 豚肉 豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖	植物油 ごま油	にんじん 青ピーマン	キャベツ ねぎ しょうが なめこ はくさい	663 kcal 23.2 g 22.9 g 2.1 g	21 月	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 大豆とひじきの煮物 豆腐のみそ汁	いわししょうが煮 大豆 鶏肉 ひじき 豆腐 さつま揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 植物油	にんじん いんげん ほうれん草	ごぼう ごんにゃ くねぎ	627 kcal 30.6 g 16.0 g 2.4 g	
3 木	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン 照り焼きチキン ピーズサラダ・ ほうれん草のスープ	鶏肉 えだまめ 大豆 焼き豚 ベーコン	牛乳 チーズ	食パン 砂糖 いちごジャム	植物油 ごま油 ごま マーガリン	にんじん ほうれん草	しょうが きゅうり だいこん とう もろこし 玉葱	557 kcal 31.6 g 23.2 g 3.6 g	22 火	肉みそラーメン 牛乳 上海ハオス 海そうサラダ	豚肉 上海ハオス ロースハム	牛乳 海藻サラダ	中華めん(り外付) 砂糖	ごま ごま油 植物油	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	キャベツ もやし ねぎ だけのこ しょうが ごん にゃく きゅうり	578 kcal 27.3 g 19.3 g 2.5 g
4 金	☆白河センター献立☆ 納豆ご飯 牛乳 五目野菜炒め さつま汁	納豆 豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 さつまいも	ごま油 植物油	にんじん こまつな	キャベツ 玉葱 も やし しょうが ご ぼう だいこん とう もろこし ねぎ	656 kcal 29.1 g 18.9 g 2.0 g	23 水	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 豚ひき肉 豆腐	たれ付肉団子 豚ひき肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま	ほうれん草 にんじん 青ピーマン にら	もやし きゅうり しょうが ねぎ 干 し椎茸 だけのこ	664 kcal 30.7 g 22.5 g 2.6 g
8 火	きのこスパゲティ 牛乳 ツナサラダ 果物(オレンジ)	ベーコン まぐろ缶詰	牛乳	スパゲティ 砂糖 かたくり粉 薄力粉	オリーブ油 植物油	ブロッコリー にんじん パセリ	玉葱 ふなしめじ エリンギ セロ リー キャベツ きゅうり パレン シアオレンジ	678 kcal 27.0 g 23.7 g 2.3 g	24 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン ハムとキャベツのサラダ 玉ねぎスープ	豚肉 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ パシャメルルウ	黒糖パン マカロニ じゃがいも 砂糖	有塩バター オリーブ油	パセリ にんじん	玉葱 とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅう り	750 kcal 29.1 g 33.5 g 3.4 g
9 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 きのこ信田(外付) 塩こんぶあえ さといもと厚揚げのうま煮	きのこ信田 生揚げ 鶏肉 えだまめ	牛乳 塩昆布	麦ご飯 さといも 砂糖	ごま油 植物油	にんじん	キャベツ だいこ ん きゅうり しょ うが ごんにゃく	632 kcal 26.3 g 16.9 g 1.9 g	25 金	きのこカレー 牛乳 和風サラダ フルーツポンチ	豚肉	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 甘みあっさりみ かん・パイン	植物油 有塩バター ごま油	にんじん パセリ	玉葱 エリンギ しい たけ ぶなしめじ セロリー にんにく しょう が キャベツ きゅうり だいこん とうもろこし バナナ	767 kcal 20.6 g 29.5 g 3.1 g
10 木	☆目の愛護デー☆ コッペパン 牛乳 ミートオムレツ キャベツのサラダ コーンポタージュ・ 目の愛護デザート	ミートオムレツ ベーコン	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも 目の愛護デザート	植物油	にんじん パセリ	キャベツ だいこ ん とうもろこし 玉葱	729 kcal 25.0 g 23.1 g 3.2 g	28 月	三色ご飯 牛乳 野菜サラダ ごまつのみそ汁 果物(ぶどう)	鶏肉 たまご えだまめ 豆腐 ロースハム	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま油	にんじん ブロッコリー こまつな	キャベツ だいこ ん ねぎ ぶどう	648 kcal 28.8 g 19.2 g 2.2 g
11 金	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 五色和え のっぺい汁	さんま 焼き豚 錦糸たまご 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 薄力粉 砂糖 さといも かたくり粉	植物油 ごま ごま油	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし 干し椎茸 だいこ ん ねぎ	688 kcal 29.1 g 23.7 g 2.2 g	29 火	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ もやしとニラのツナ和え えのきのみそ汁	鶏肉 まぐろ缶詰 かつお節	牛乳 煮干	麦ご飯 かたくり粉 じゃがいも	植物油	にら にんじん こまつな	しょうが もやし えのきたけ ねぎ	626 kcal 28.5 g 17.3 g 1.9 g
15 火	焼きそば 牛乳 ブロッコリーサラダ ーいちごゼリー	豚肉	牛乳	焼きそばめん 砂糖 いちごゼリー	植物油	にんじん 青ピーマン ブロッコリー	もやし キャベツ 玉葱 とうもろこ し	764 kcal 31.3 g 17.9 g 3.1 g	30 水	わかめご飯 牛乳 いろいろ野菜の卵焼き カントリーサラダ 大根と油揚げのみそ汁	いろいろ野菜の 卵焼き ロースハム 油揚げ	牛乳 煮干	わかめご飯	フレンチドレ ッシング	にんじん	きゅうり キャベ ツ だいこん ねぎ	605 kcal 24.6 g 21.8 g 2.4 g
16 水	鶏五目ご飯 牛乳 枝豆フリッター 野菜のごま酢和え じゃが芋のみそ汁	枝豆フリッター	牛乳 わかめ 煮干	鶏五目ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま	ほうれん草 にんじん こまつな	干し椎茸 ごぼう しらたき もやし キャベツ ねぎ	663 kcal 27.0 g 18.7 g 2.0 g	31 木	☆ハロウィン献立☆ 麦ご飯 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ ポテトサラダ とうもろこしのスープ・ ハロウィンデザート	ハンバーグ ロースハム たまご ベーコン	牛乳	麦ご飯 じゃがいも かたくり粉 ハロウィンデ ザート	マヨネーズ(全卵 型)	にんじん パセリ	玉葱 きゅうり とう もろこし	766 kcal 23.7 g 26.2 g 2.8 g
17 木	小教研のため、午前下校給食なし								※ 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。	10月の児童(8~9歳)の 栄養価平均						667 kcal 27.4 g 21.9 g 2.5 g	