

# 令和6年10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
1火	肉うどん 牛乳 ちくわのいそあげ 五色和え	豚肉 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 大豆 わかめ ロースハム	うどん(ワタメ) 砂糖 薄力粉 植物油 ごま油	にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 ほうれんそう もやし とうもろこし	560 kcal 29.9 g 15.6 g 2.5 g
2水	★白河センター献立★ 麦ごはん 牛乳 鮭のしおやき 大根のきんぴら / だまこ汁 	牛乳 鮭 さつま揚げ 鶏肉	麦ご飯 ごま 植物油 砂糖 ごま油 白玉だんご	だいこん にんじん こんにゃく いんげん はくさい ぶなしめじ ねぎ	568 kcal 23.3 g 13.6 g 2.1 g
3木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖	にんにく しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 こまつな パセリ	604 kcal 29.8 g 20.3 g 3.4 g
4金	麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ わかめ 油揚げ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	だいこん しそ葉 ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	655 kcal 22.1 g 26.3 g 2.3 g
7月	学習発表会 繰替休日				
8火	焼きそば 牛乳 フロッキーサラダ 冷とうパイン	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油	しょうが もやし キャベツ 玉葱 にんじん 青ピーマン フロッキー とうもろこし パイン	707 kcal 31.2 g 14.3 g 2.5 g
9水	麦ごはん 牛乳 いわしのうめに のりとキャベツのツナサラダ とん汁	牛乳 いわしの梅煮 豚肉 豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	565 kcal 26.1 g 14.9 g 2.1 g
10木	★目の愛護デー給食★ 食パン アルバリーツァム 牛乳 チキンナゲット フレッシュサラダ / マカロニスープ	牛乳 チキンナゲット ロースハム ベーコン	食パン アルバリーツァム 植物油 砂糖 マカロニ	キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん とうもろこし こまつな	512 kcal 20.4 g 19.7 g 2.7 g
11金	★白坂幼稚園児給食試食会★ ポークカレー 牛乳 わかめとツナのサラダ ソーダフロートゼリー	豚肉 牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖 セリー	玉葱 にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし きゅうり	694 kcal 19.5 g 25.4 g 2.8 g
15火	スパゲティミートソース 牛乳 チーズサラダ お米DEマフィン	豚肉 牛乳 チーズ	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 バター 砂糖 植物油 マフィン	にんじん 玉葱 しょうが にんにく セロリー パセリ トマト缶詰 ほうれんそう キャベツ きゅうり とうもろこし	776 kcal 17.4 g 23.3 g 2.5 g
16水	麦ごはん 牛乳 はるまき ナムル 中華スープ	牛乳 はるまき 鶏肉	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 ごま はるさめ	ほうれんそう もやし にんじん きくらげ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	648 kcal 21.9 g 22.5 g 2.3 g
17木	小教研のため 給食なし				
18金	麦ごはん 牛乳 げん米入りつくね わかめとハムのあえもの こんさいのごま汁	牛乳 玄米入りつくね わかめ ロースハム 油揚げ	麦ご飯 ごま油 砂糖 さといも	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ こまつな	638 kcal 24.1 g 22.9 g 2.4 g
21月	麦ごはん 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き ひじきのもの はくさいのみそ汁	牛乳 ホキ 大豆 ひじき さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖 マヨネーズ(全卵型)	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん はくさい ねぎ	638 kcal 25.2 g 25.0 g 2.1 g
22火	ナン 牛乳 キーマカレー 海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 えだまめ 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	ナン じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖	玉葱 にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	579 kcal 23.3 g 28.8 g 3.5 g
23水	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 興産ミートボール こんにゃくサラダ 野菜とぶた肉のごまスープ 	牛乳 ミートボール ロースハム 豚肉	麦ご飯 ごま油	こんにゃく もやし きゅうり にんじん こまつな 玉葱 とうもろこし	565 kcal 21.4 g 18.9 g 1.9 g
24木	★3の11クエストメニュー★ ココアあげパン 牛乳 ポテトカップグラタン ほうれん草のチーズ和え ミネストローネ / アイス	牛乳 ポテトカップグラタン チーズ ベーコン	ココア揚げパン 植物油 グラニュー糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油 アイス	キャベツ にんじん ほうれんそう 玉葱 セロリー にんにく トマト缶詰 パセリ	680 kcal 21.6 g 22.6 g 2.6 g
25金	5年生環境創造センター見学(全員 おべんとう)				
28月	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ジャキジャキサラダ 呉汁(こじる)	牛乳 さばのみそ煮 生揚げ 油揚げ 大豆	麦ご飯 植物油 砂糖	キャベツ ごぼう きゅうり にんじん だいこん とうもろこし ねぎ ぶなしめじ	635 kcal 24.3 g 15.0 g 2.2 g
29火	みそラーメン 牛乳 しゅうまい いそ和え	豚肉 牛乳 しゅうまい	中華めん(ワタメ) ごま	しょうが もやし にんじん キャベツ ねぎ くらげ 干し椎茸 ほうれんそう	532 kcal 27.0 g 16.4 g 3.3 g
30水	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ 小松菜ともやしのおかか和え とうろのみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ	587 kcal 25.4 g 15.4 g 1.9 g
31木	★ハロウィン献立★ 麦ごはん 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ 豆ツナサラダ 野菜スープ / ハロウィンデザート	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ わかめ まくら缶詰 大豆 ベーコン	麦ご飯 砂糖 ごま油 じゃがいも ハロウィンデザート	だいこん きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし 玉葱 こまつな パセリ	693 kcal 24.8 g 23.0 g 2.3 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。				10月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	623 Kcal 24.1 g 20.2 g 2.5 g