

# 10月学校給食献立予定表

令和6年10月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す ものになるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩 質
1 火	五目うどん ホタテシューマイ 野菜炒め なし	牛乳 ホタテ とりにく ウインナー	にんじん ごぼう ししいたけ たけのこ こまつな ねぎ キャベツ たまねぎ もやし ビーマンなし	ソフトめん あぶら こむぎこ	かいそう	E: 615 P: 29.8 F: 18.3	塩 3.3 g
2 水	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ 即席漬け 大根汁	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ こねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん ねぎ	むぎごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	さかな	E: 673 P: 25.4 F: 21.1	塩 2.1 g
3 木	食パン チョコクリーム とり肉のハーフ焼き ポテトサラダ たまごスープ	牛乳 とりにく チーズ たまご ベーコン わかめ	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり コーン パセリ バジル	しょくパン パンこ あぶら じゃがいも マヨネーズ でんぷん	くだもの	E: 701 P: 30.4 F: 32.4	塩 3.2 g
4 金	お 弁 当 持 参 日						
7 月	【減塩メニューの日】 麦ごはん 焼きギョーザ 中華和え 八宝菜	牛乳 ふたにく ベーコン くらげ イカ エビ あさり	きゅうり キャベツ しょうが にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ	むぎごはん あぶら でんぷん こむぎこ	だいず製品	E: 610 P: 27.5 F: 16.0	塩 1.6 g
8 火	スパゲティミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 きゅうり ふたにく ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト ブロッコリー コーン にんじん きゅうり	スパゲティ あぶら さとう バター	きのこ	E: 658 P: 28.8 F: 22.4	塩 1.6 g
9 水	麦ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げのみそ炒め 小松菜汁	牛乳 さけ ふたにく あつあげ みそ あぶらあげ	にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン こまつな だいこん	むぎごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも	かいそう	E: 626 P: 31.9 F: 17.7	塩 2.5 g
10 木	はちみつトースト こんにゃくサラダ ポトフ	牛乳 とりにく チーズ	にんじん きゅうり だいこん たまねぎ から パセリ	しょくパン はちみつ バター さつまいも じゃがいも こんにゃく マヨネーズ	さかな	E: 673 P: 23.9 F: 27.6	塩 2.1 g
11 金	くりいもごはん ツナ入り厚焼きたまご 切り昆布の炒め煮 わかめ汁	牛乳 たまご ツナ きりこぶ みそ さつまあげ わかめ あつあげ	にんじん ねぎ だいこん	ごはん じゃがいも くり さつまいも さとう あぶら いとこんにゃく	きのこ	E: 611 P: 21.5 F: 18.4	塩 3.3 g
14 月	ス ポ ー ツ の 日						
15 火	チャンポンめん 豚肉シューマイ 大根サラダ りんご	牛乳 ふたにく なんと あさり エビ かまぼこ	しょうが キャベツ にんじん ししいたけ コーン ねぎ だいこん きゅうり レタス りんご	ちゅうかめん あぶら でんぷん さとう こむぎこ	だいず製品	E: 636 P: 28.7 F: 18.6	塩 3.6 g
16 水	麦ごはん とり肉のから揚げおろしソース ひじきのツナサラダ 白菜汁	牛乳 とりにく ひじき ツナ だいず みそ	しょうが だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	むぎごはん でんぷん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	さかな	E: 689 P: 27.0 F: 24.8	塩 2.8 g
17 木	給 食 な し						
18 金	ゆかりごはん いわしのかば焼き ごま和え 親子汁	牛乳 いわし たまご とりにく とうふ みそ	こまつな もやし にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	きのこ	E: 627 P: 28.0 F: 19.2	塩 3.0 g
21 月	麦ごはん ハンバーグきのこソース ツナ和え なめこ汁	牛乳 ふたにく きゅうり たまご ツな とうふ みそ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ こまつな にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん パンこ バター さとう じゃがいも	くだもの	E: 661 P: 30.1 F: 18.1	塩 2.2 g
22 火	親子うどん エビとさつまいものかき揚げ きりわかめ和え	牛乳 とりにく たまご エビ くきわかめ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう もやし きゅうり	ソフトめん さつまいも こむぎこ あぶら さとう ごま	だいず製品	E: 606 P: 28.1 F: 16.5	塩 2.8 g
23 水	若菜ごはん 和風グラタン 凍み豆腐汁 ブロッコリーのごまサラダ	牛乳 ふたにく みそ チーズ しみとうふ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン パセリ ブロッコリー もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも マカロニ	かいそう	E: 663 P: 27.1 F: 19.6	塩 2.8 g
24 木	<b>ひと30回カミ給食</b> 発芽玄米ごはん ほっけの塩焼き ごぼうサラダ 肉みそスープ いりこ大豆	ほっけ ふたにく みそ だいず かたくちいわし	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ しょうが もやし ねぎ えだまめ	ごはん はつかけんまい マヨネーズ あぶら はるさめ ごま でんぷん さとう	乳製品	E: 566 P: 24.6 F: 17.3	塩 3.3 g
25 金	麦ごはん チキンカレー りんごサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく だいず ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ りんご	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 742 P: 24.1 F: 24.0	塩 2.2 g
28 月	緑 替 休 業 日						
29 火	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご カミカミサラダ ココアワッフル	牛乳 ふたにく たまご なんと きりこぶ かたくちいわし	たけのこ ほうれんそう ねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん しょうが	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ	くだもの	E: 598 P: 26.5 F: 17.7	塩 3.8 g
30 水	麦ごはん えだまめフリッター ごま酢和え マーボー豆腐	牛乳 あぶらあげ とうふ ふたにく みそ	もやし ビーマン にんじん しょうが たまねぎ ししいたけ たけのこ ねぎ いら えだまめ	むぎごはん ごま さとう あぶら でんぷん こむぎこ	かいそう	E: 716 P: 24.9 F: 25.4	塩 2.4 g
31 木	給 食 な し						

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー648kcal、たんぱく質27.1g、脂質20.8g、食塩2.6gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつかうように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ※ 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。