



令和6年 10月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名		あか		みどり		きいろ		【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
			おもに血や肉など体をつくる もとなるもの	牛乳	体の調子を整えるもとなるもの	牛乳	エネルギーのもとになるもの	牛乳	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1 火	ごはん チキンメンチカツ バックソース 切干大根カレーいため ジャが芋のみそ汁	牛乳	チキンメンチカツ さつまあげ わかめ にぼし みそ		切干大根 ごんにゃく にんじん ピーマン たまねぎ もやし こまつな		ごはん 大豆あぶら さとう じゃが芋		489	17.1	13.4	2.3		
2 水	三色ごはん 水切りちゅうサラダ なめこスープ ヨーグルト	牛乳	とりにく だいず たまご こんぶ かつおぶし とうふ ヨーグルト		しょうが えだまめ キャベツ にんじん きゅうり コーン なめこ ねぎ たまねぎ チンゲン菜 しょうが		ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		-	-	-	-		幼稚園
3 木	ごはん さばのごまだれかけ もやしのごま酢あえ とうふのとうみ汁	牛乳	さば あぶらあげ わかめ ふた肉 とうふ		しょうが もやし にんじん ピーマン しいたけ はくさい いら		ごはん ごま さとう かたくりこ ごまあぶら		651	26.1	25.2	1.9		幼稚園
4 金	図書コラボ給食(小) 食パン いちご＆マーガリン かぼちゃコロッケ バックソース コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳	ベーコン		キャベツ コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ パセリ にんにく トマト		食パン いちご＆マーガリン かぼちゃコロッケ 大豆あぶら マカロニ さとう		-	-	-	-		幼稚園
7 月	減塩給食 ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら 生揚げのみそ汁	牛乳	たら みそ とり肉 さつまあげ 生揚げ にぼし みそ		にんにく たまねぎ ごぼう にんじん ごんにゃく しめじ いんげん こまつな		ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう ごまあぶら ごま あぶら ジャが芋		478	22.4	14.6	1.2		
8 火	ごはん 手作り鶏つくねチーズ焼き いそかあえ かきたま汁	牛乳	とりにく ふた肉 チーズ かまぼこ のり たまご とうふ みそ		たまねぎ こまつな もやし にんじん		ごはん パンこ 卵不使用マヨネーズ かたくりこ		494	23.0	18.3	1.4		
9 水	麦ごはん なつとう 塩こんぶあえ 大根のそぼろ煮	牛乳	なつとう こんぶ 生揚げ とり肉		キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが はんのうねぎ		麦ごはん ごま さとう かたくりこ ごまあぶら		477	20.7	15.1	1.3		
10 木	わかめ枝豆ごはん いわしのごまみそ煮 ちくぜん煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳	わかめ いわし みそ とりにく あぶらあげ にぼし みそ		えだまめ たけのこ にんじん ごぼう ごんにゃく 干しいたけ いんげん こまつな たまねぎ かぼちゃ		ごはん ごま さとう さといも あぶら		635	26.1	23.1	2.6		幼稚園
11 金	カミカミ給食 コッパン フルーベリー＆マーガリン いかメンチカツ ごぼうサラダ キャベツスープ	牛乳	いかメンチカツ ツナ ベーコン		ごぼう にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ		コッパン ブルーベリー＆マーガリン あぶら		521	17.6	21.8	2.3		
15 火	ごはん とり肉のなんぼん漬け キャベツのみそマヨあえ 大信野菜みそ汁	牛乳	とりにく ちくわ みそ あぶらあげ にぼし みそ		しょうが たまねぎ ハブリカ キャベツ にんじん きゅうり もやし しいたけ だいこん		ごはん かたくりこ 大豆あぶら さとう ごま 卵不使用マヨネーズ ジャが芋		503	19.1	17.7	1.8		
16 水	大信幼稚園希望献立 秋の味覚たっぷりカレーライス(麦ごはん) ヒレカツ はるさめサラダ ロッパベリーゼリー	牛乳	とりにく ヒレカツ ハム わかめ		たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム にんにく しょうが りんご もやし きゅうり		麦ごはん ジャが芋 カレールウ 大豆あぶら はるさめ さとう ごまあぶら ごま ブルーベリーゼリー		604	20.6	17.8	2.5		
17 木	図書コラボ給食(中) ごはん 手作りメンチカツ もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳	ふた肉		たまねぎ もやし こまつな チンゲン菜 干しいたけ にんじん		ごはん 卵不使用マヨネーズ パンこ こむぎ 大豆あぶら さとう ごまあぶら ラー油 ワンタン		528	18.8	18.8	1.7		小学校
18 金	みそラーメン(中華めん) 焼きぎょうざ 海そうとかまぼこのサラダ	牛乳	ふた肉 みそ ぎょうざ 海そう かまぼこ		しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん いら コーン ねぎ 干しいたけ きゅうり		中華めん ごまあぶら さとう		378	19.6	12.6	2.3		
21 月	清流豚汁(麦ごはん) ブロッコリーとコーンのサラダ なめこ汁	牛乳	ふた肉 とうふ にぼし みそ		しょうが にんにく たまねぎ ごんにゃく ブロッコリー キャベツ にんじん コーン なめこ こまつな ねぎ		麦ごはん 鮭 さとう あぶら じゃが芋		501	18.7	16.9	1.7		中学校
22 火	ごはん いわしのかば焼き サラスパ さつま芋のみそ汁	牛乳	いわし ハム あぶらあげ みそ		キャベツ にんじん きゅうり コーン だいこん ねぎ こまつな		ごはん さとう あぶら スパゲッティ 卵不使用マヨネーズ さつま芋		513	17.4	17.3	1.7		中学校
23 水	ごはん 肉しゅうまい ハンパンジーサラダ わかめスープ	牛乳	肉しゅうまい とり肉 ちゅうかくらげ わかめ とうふ なた		きゅうり にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ		ごはん はるさめ ごま		607	22.7	16.7	2.5		幼稚園
24 木	ごはん さばトマト煮 もやしのひき肉いため なすのみそ汁	牛乳	さば ふた肉 だいず 生揚げ みそ		トマト にんにく にんじん もやし いら なす たまねぎ ねぎ		ごはん はるさめ かたくりこ ごまあぶら		524	20.2	20.2	1.7		
25 金	ココアあげパン 大根ツナサラダ ミートボール入りポトフ ずりおろしりんごゼリー	牛乳	ツナ ミートボール		だいこん にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ ぶなしめじ さやえんどう		コッパン ココア さとう 大豆あぶら ジャが芋 ずりおろしりんごゼリー		480	17.8	16.5	2.1		
28 月	菜めしごはん 肉だんご ツナのごま酢あえ のっぺい汁	牛乳	しらす 肉だんご ツナ とりにく あぶらあげ		あおな もやし ブロッコリー にんじん コーン だいこん ねぎ ごんにゃく		ごはん ごま さとう ごまあぶら ジャが芋 かたくりこ		465	18.4	15.3	1.6		小学校
29 火	ごはん ぶりのてり焼き チーズおかかあえ 呉汁	牛乳	ぶり チーズ かつおぶし とりにく だいず あぶらあげ にぼし みそ		しょうが こまつな もやし だいこん にんじん ねぎ		ごはん さとう ジャが芋		507	23.7	17.5	1.6		
30 水	図書コラボ給食(幼) ハッシュドポーク(麦ごはん) キャベツごまサラダ りんご	牛乳	ふた肉		たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく ブロッコリー キャベツ コーン りんご		麦ごはん あぶら		553	17.2	19.7	1.8		中学校
31 木	ごはん ふた肉のしょうがやき かぼちゃサラダ こまつなのみそ汁 ハロウィンミニゼリー	牛乳	ふた肉 ハム にぼし みそ		しょうが にんにく かぼちゃ にんじん コーン きゅうり たまねぎ こまつな		ごはん 卵不使用マヨネーズ ハロウィンミニゼリー		537	19.9	20.9	1.7		

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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。

～今月の図書コラボ給食～

10月のコラボ給食は：4日 料理名 かぼちゃコロッケ 本：14ひきのかぼちゃ (小)
17日 料理名 手作りメンチカツ 本：ひと(中)
30日 料理名 りんご 本：はらぺこあおむし (幼)

10月栄養価平均(幼稚園)	503	19.5	17.3	1.8
(小学校)	640	24.5	21.0	2.2
(中学校)	807	30.3	24.4	2.8