



令和6年 10月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1	火	背割れコッペパン 牛乳 スラッピージョ グリーンサラダ 大豆スープ	牛乳 豚ひき肉 大豆 粉チーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 ビーマン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン ミックスベジタブル	コッペパン 米サラダ油 パン粉 砂糖	エネルギー 752・919 Kcal たんぱく質 29.3・35.1 g 脂質 25.8・30.2 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	
2	水	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら すいとん汁	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ	しょうが ねぎ レモン果汁 ごぼう 人参 しんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく 白菜 大根 小松菜	ごはん ごま油 米サラダ油 砂糖 いらりごま すいとん	エネルギー 756・898 Kcal たんぱく質 29.1・33.8 g 脂質 27.8・31.8 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	南中
3	木	五目タンメン 牛乳 ホタテシューマイ ナムル	牛乳 豚肉 なたと ホタテシューマイ	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 メンマ きくらげ ほうれん草 大根	中華めん 米サラダ油 ごま油 砂糖 いらりごま	エネルギー 609・780 Kcal たんぱく質 29.6・35.9 g 脂質 17.2・19.1 g 食塩相当量 3.4・3.9 g	
4	金	『ふくしまの食材たっぷり献立』 福島県産ポークカレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ 巨峰	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 巨峰	ごはん 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 692・825 Kcal たんぱく質 23.2・26.9 g 脂質 22.8・26.0 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
7	月	ごはん 牛乳 納豆 豚肉と竹の子の炒め物 厚揚げのみそ汁 アップルシャーベット	牛乳 納豆 豚肉 厚揚げ	たけのこ 人参 きくらげ 白菜 たもぎ茸 ねぎ アップルシャーベット	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉	エネルギー 619・728 Kcal たんぱく質 26.2・30.0 g 脂質 19.1・21.2 g 食塩相当量 2・2.2 g	白三小
8	火	食パン 牛乳 はちみつ&マーガリン ポテトミートグラタン ツナサラダ 白菜のスープ	牛乳 豚ひき肉 ツナ ウインナー チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ 大根 コーン 白菜 セロリ パセリ	食パン はちみつ&マーガリン じゃがいも 小麦粉 米サラダ油 マヨネーズ	エネルギー 676・805 Kcal たんぱく質 25.8・30.7 g 脂質 26.7・30.5 g 食塩相当量 3.3・4.1 g	
9	水	ごはん 牛乳 サバのごまこしょう焼き 大豆サラダ 豚汁	牛乳 サバ 大豆 豚肉 豆腐	小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん いらりごま 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー 636・761 Kcal たんぱく質 30.1・35.5 g 脂質 21.6・24.6 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
10	木	『目の愛護デー献立』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ ほうれん草サラダ だまこ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 大豆	ほうれん草 キャベツ コーン 人参 白菜 ぶなしめじ たもぎ茸 ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ ブルーベリーゼリー	エネルギー 636・758 Kcal たんぱく質 23.9・28.2 g 脂質 16.8・18.9 g 食塩相当量 1.6・1.9 g	
11	金	三色ごはん 牛乳 切干大根サラダ みそちゃんこ汁 ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 チキンハム ミートボール 油揚げ ヨーグルト	しょうが コーン 切干大根 きゅうり 人参 大根 白菜 えのき ぶなしめじ ねぎ 枝豆	ごはん 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 712・854 Kcal たんぱく質 29.5・35.4 g 脂質 22.1・26.1 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
15	火	黒糖パン 牛乳 オムレツデミグラスソースがけ ひじきのマリネ ファイバースープ	牛乳 オムレツ チキンハム チーズ ベーコン	ひじき 人参 キャベツ 寒天 かんぴょう 小松菜 ぶなしめじ	黒糖パン 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 764・956 Kcal たんぱく質 26.6・32.7 g 脂質 25.3・31.3 g 食塩相当量 3.7・4.7 g	
16	水	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 大根サラダ 肉じゃが	牛乳 いわし わかめ ツナ 豚肉	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ こんにゃく しんげん 干しいたけ	ごはん 揚げ油 砂糖 じゃがいも 寒麺 米サラダ油	エネルギー 682・815 Kcal たんぱく質 28.3・33.2 g 脂質 23.5・27.0 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
17	木	きつねうどん 牛乳 もち米肉団子 こんにゃくサラダ 柿	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと もち米肉団子	小松菜 人参 ねぎ ごぼう こんにゃく キャベツ 大根 玉ねぎ きゅうり 柿	ソフト麺	エネルギー 655・824 Kcal たんぱく質 27.6・33.8 g 脂質 16.9・18.7 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	全小
18	金	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ささみカツ(ソース) 枝豆サラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 ささみカツ ベーコン ミックスビーンズ 卵	人参 キャベツ 大根 きゅうり 枝豆 トマト 玉ねぎ ねぎ しょうが	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 マヨネーズ 片栗粉	エネルギー 676・825 Kcal たんぱく質 26.1・32.3 g 脂質 24.4・28.0 g 食塩相当量 1.7・2.1 g	
21	月	ごはん 牛乳 春巻き 厚揚げのみそ炒め ワンタンスープ	牛乳 春巻き 豚肉 厚揚げ	キャベツ 人参 干しいたけ もやし ねぎ いら	ごはん 揚げ油 砂糖 ワンタン ごま油	エネルギー 671・791 Kcal たんぱく質 21.2・25.2 g 脂質 24.9・26.0 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	五箇小 全中
22	火	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サケの三味焼き 和風サラダ どさんこ汁	牛乳 サケ 豚肉 豆腐 わかめ	こねぎ しょうが キャベツ 人参 きゅうり 大根 玉ねぎ もやし コーン	ごはん いらりごま 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー 577・691 Kcal たんぱく質 26.1・30.8 g 脂質 15.5・17.2 g 食塩相当量 1.7・2.1 g	
23	水	ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ ポテトサラダ 荳わかめのスープ	牛乳 豆腐 豚肉 チキンハム 荳わかめ 卵	玉ねぎ しょうが きゅうり コーン 人参 白菜	ごはん 揚げ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	エネルギー 626・735 Kcal たんぱく質 22.0・25.3 g 脂質 22.2・24.4 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	
24	木	マーボーめん 牛乳 中華あえ ビーチゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 焼豚	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし いら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 マロニー 米サラダ油 ビーチゼリー	エネルギー 672・861 Kcal たんぱく質 28.1・35.3 g 脂質 19.0・21.6 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	小田川小
25	金	ごはん 牛乳 青じそ入り県産鶏つくね シャキシャキサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 青じそ入り県産鶏つくね 青大豆 かつお節 凍み豆腐	コーン れんこん ごぼう キャベツ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも	エネルギー 595・691 Kcal たんぱく質 22.2・24.8 g 脂質 18.6・19.6 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	白三小
28	月	ごはん 牛乳 豚肉の中華ソースがけ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ 厚揚げ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり 人参 えのき	ごはん ごま油 春雨 米サラダ油 砂糖 いらりごま	エネルギー 601・722 Kcal たんぱく質 21.9・25.8 g 脂質 22.5・26.1 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	白四小 小田川小 みさか小
29	火	コッペパン 牛乳 県産ももジャム タンドリーチキン コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ミックスビーンズ 大豆 豚肉	にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン パセリ	コッペパン ももジャム じゃがいも 米サラダ油 砂糖	エネルギー 793・964 Kcal たんぱく質 34.6・42.1 g 脂質 21.9・25.5 g 食塩相当量 2.4・3 g	
30	水	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) もやしのひき肉炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 粉チーズ 豆腐 わかめ 大豆	玉ねぎ パセリ 人参 もやし いら えのき 白菜	ごはん じゃがいも 米サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 揚げ油 マロニー 片栗粉 ごま油	エネルギー 664・791 Kcal たんぱく質 23.9・27.6 g 脂質 20.4・22.8 g 食塩相当量 2.4・2.6 g	全中
31	木	『ハロウィンにちなんだ献立』 スバゲティミートソース 牛乳 かぼちゃと枝豆のサラダ ハロウィンデザート	牛乳 牛ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ チキンハム チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ にんにく トマト缶 枝豆 かぼちゃ	スバゲティ バター 小麦粉 砂糖 オリーブ油 マヨネーズ ミックスベリープリン	エネルギー 745・878 Kcal たんぱく質 30.8・36.5 g 脂質 21.3・24.2 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	

※ 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月給食日 22日)

※ 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。

<切干大根サラダ> 10月11日の献立より

○材料 4人分

切干大根	15g	Aマヨネーズ	大さじ2
きゅうり	1本(80g)	Aみりん	小さじ1/2(2g)
人参	1/3本(50g)	A砂糖	ひとつまみ(1g)
ハム	4枚	Aしよゆ	小さじ1

小学校栄養価平均	エネルギー-673Kcal たんぱく質26.6g 脂肪21.6g 食塩相当量2.4g
中学校栄養価平均	エネルギー-812Kcal たんぱく質31.6g 脂肪24.5g 食塩相当量2.8g

○作り方

- ① 切干大根は水で戻し、ゆでてから食べやすい大きさに切ります。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩もみをします。
- ③ 人参は千切りにし、ゆでます。
- ④ ハムは短冊切りにします。
- ⑤ Aの調味料を合わせて、①～④を和えて完成です。



学校給食の
レシピ紹介