

学校給食検査結果のお知らせ(10月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和6年10月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	5	検出せず	22	検出せず
白河市大信学校給食センター					22	検出せず
白河第一小学校					19	検出せず
白河第二小学校					18	検出せず
白河第五小学校					19	検出せず
関辺小学校					19	検出せず
表郷小学校	5	検出せず			18	検出せず
表郷中学校					20	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			21	検出せず
釜子小学校					20	検出せず
東中学校					19	検出せず



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



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		体の調子を整えるもとなるもの		エネルギーのもとになるもの		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	489 171 134 23 602 202 150 27 777 253 172 32							
2 水	三色ごはん りっちゃんサラダ なめこスープ ヨーグルト	牛乳	とり肉 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	607 271 203 18 806 340 248 2							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	651 261 252 19 817 313 293 22							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	680 210 237 28 807 247 266 34							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	478 224 146 12 619 254 178 16 778 341 201 18							
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	とり肉 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	494 230 183 14 644 292 231 18 809 350 269 21							
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	477 207 151 13 616 261 185 16 774 313 210 19							
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 とり肉 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	635 261 231 26 800 315 267 31							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	521 176 218 23 648 218 259 29 786 266 297 37							
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	とり肉 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	503 191 177 18 647 242 216 23 808 289 247 27							
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	とり肉 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	604 206 178 25 726 241 203 27 960 329 256 37							
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 ラーゆ ワンタン	528 188 188 17 628 233 205 21 843 276 259 28							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	378 196 126 23 546 270 148 3 726 344 183 36							
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	501 187 169 17 642 233 205 21							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	513 174 173 17 644 210 204 2 822 361 250 24							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	607 227 167 25 792 283 200 32							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	524 202 202 17 646 239 227 2 815 289 265 24							
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	480 178 165 21 619 227 205 28 772 269 236 37							
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 とり肉 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	465 184 153 16 781 288 227 28							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 とり肉 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	507 237 175 16 656 300 217 2 822 361 250 24							
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	553 172 197 18 692 212 236 22							中学校
31 木	ごはん ふた肉のしょうが焼き 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	537 199 209 17 690 253 260 21 861 303 303 25							

★ 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	195	173	18
(小学校)	640	245	210	22
(中学校)	807	303	244	28

令和6年度10月 学校給食予定献立（10月1日～10月18日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 火	コッペパン チョコ大豆クリーム コーンとほうれん草のキッシュ キャベツのサラダ 牛乳 カレーコンソメスープ	牛乳 ベーコン 卵 生クリーム チーズ ハム 豚肉	コッペパン チョコ大豆クリーム オリーブ 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ ぶなしめじ ほうれん草 とうもろこし キャベツ 人参 きゅうり にんにく チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 23.7 g 28.1 g 2.2 g
2 水	麦ごはん 牛乳 鶏肉の七味焼き 筑前煮 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま 砂糖 里芋 サラダ油 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 人参 たけのこ ごぼう れんこん こんにやく 干しいたけ いんげん 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 26.1 g 19.8 g 2.4 g
3 木	親子丼 牛乳 塩昆布和え 芋煮汁 ベビーチーズ	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 豚肉 豆腐 みそ チーズ	ご飯 砂糖 油麩 ごま ごま油 里芋	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ごぼう 大根 こんにやく ねぎ まいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	655 kcal 29.1 g 22.1 g 2.7 g
4 金	麦ご飯 牛乳 パオズ もやしのラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 パオズ ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき 肉 大豆ミト みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく なら ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	675 kcal 30.1 g 20.0 g 1.8 g
7 月	★ 3年2組リクエスト献立（秋が旬の食材を使った献立）★					
	たけのこごはん 牛乳 鶏の唐揚げ 五目きんぴら きのこ入アルファベットスープ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 さつま揚げ ベーコン	ご飯 砂糖 サラダ油 片栗粉 揚げ油 ごま じゃがいも マカロニ	たけのこ 干しいたけ 人参 生姜 にんにく ごぼう こんにやく れんこん いんげん 玉ねぎ えのきたけ ぶなしめじ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 kcal 29.8 g 26.5 g 2.9 g
8 火	肉うどん 牛乳 いか入り中華サラダ チョコ蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ なると 刻み昆布 いか わかめ おから	ソフト麺 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉 ココア チョコレート	干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ ごぼう 人参 ねぎ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 21.4 g 15.2 g 2.7 g
9 水	🍁 目の愛護デー献立 🍁					
	麦ご飯 牛乳 さばの立田揚げ ブルーベリーゼリー ブロッコリーのチースおかか和え きのこのみそ汁	牛乳 鯖 チーズ かつお節 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま油 ブルーベリーゼリー	キャベツ ブロッコリー 大根 とうもろこし 玉ねぎ ごぼう 人参 ぶなしめじ えのきたけ まいたけ こんにやく みずな ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 23.9 g 20.4 g 2.2 g
10 木	麦ご飯 牛乳 ブルコギ 荳わかめサラダ 人参となめこの春雨スープ	牛乳 豚肉 くきわかめ わかめ ツナ 豆腐 卵	麦ご飯 ごま油 砂糖 はちみつ ごま はるさ め 片栗粉	にんにく 玉ねぎ もやし 赤パプリカ なら きゅうり 人参 キャベツ なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 23.5 g 17.7 g 2.4 g
11 金	麦ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き 小松菜のからし和え 鶏ごぼう汁	牛乳 豚ロース みそ ソフト水炊き 鶏肉 油揚 げ	麦ご飯 里芋	にんにく 小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 27.2 g 18.5 g 2.1 g
14 月	スポーツの日					
15 火	授業参観の繰替休業日					
16 水	★ 3年1組リクエスト献立（秋が旬の食材を使った献立）★					
	きのこご飯 牛乳 鮭の漬け焼き 大学芋 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 豚肉 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 さつまいも 揚げ油 砂糖 水あめ ごま 里芋	人参 ごぼう まいたけ ぶなしめじ 干しいたけ 大根 こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	722 kcal 32.8 g 20.5 g 2.8 g
17 木	小教研研究協議会のため 給食なし					
18 金	授業研究会のため 弁当持参日					

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



令和6年度10月 学校給食予定献立（10月21日～10月31日）

白河市立白河第一小学校

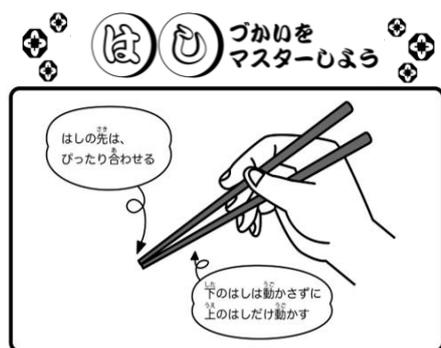
日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
21月	減塩メニューの日 麦ご飯 牛乳 肉餃子 チンゲン菜と切干大根のナムル 中華すいとん	牛乳 わかめ 豚肉 肉ぎょうざ	麦ご飯 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632.0 kcal 19.8 g 14.5 g 1.6 g
22火	キャラットパン 牛乳 クリスピーチキン リョネーズポテト 秋のミネストローネ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン 豚肉 大豆	キャラットパン 砂糖 マヨネーズ じゃがいも コーンフレーク パン粉 オリーブ油 さつまいも マカロニ	玉ねぎ いんげん にんにく 人参 ぶなしめじ セロリ れんこん トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701.0 kcal 25.9 g 25.5 g 2.1 g
23水	ウェルかむランチ 麦ご飯 かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁	かつお みそ ちくわ 厚揚げ	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま マヨネーズ	こんにゃく ごぼう 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 21.2 g 14.1 g 2.4 g
24木	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 春雨ののりマヨ和え もやしの味噌汁	牛乳 みそだれ肉だんご 焼きのり 油揚げ みそ	麦ご飯 はるさめ マヨネーズ じゃがいも	人参 ほうれん草 チンゲン菜 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 kcal 21.3 g 19.2 g 2.4 g
25金	きのこカレーライス 牛乳 れんこんのごまサラダ 梨ゼリー	牛乳 大豆 しそひじき 豚肉 チーズ	麦ご飯 サラダ油 じゃがいも 梨ゼリー	枝豆 人参 れんこん キャベツ きゅうりにんにく 玉ねぎ ぶなしめじ えのきたけ トマト グリンピース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	702 kcal 20.9 g 21.0 g 3.0 g
28月	麦ご飯 牛乳 豚キムチ 枝豆とコーンのサラダ ごま汁	牛乳 豚肉 板なしかまぼこ 油揚げ 豆腐 みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖 サラダ油 里芋 ごま	にんにく 白菜 もやし 人参 たけのこ 白菜キムチ ねぎ 枝豆 とうもろこし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 26.4 g 18.1 g 2.3 g
29火	スライス丸パン タルタルソース ホキフライ 牛乳 コーンサラダ マカロニのキャラットソース煮	牛乳 ホキフライ ハム ベーコン	スライス丸パン 揚げ油 タルタルソース マカロニ オリーブ油	人参 きゅうり キャベツ とうもろこし にんにく 玉ねぎ マッシュルーム りんご トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	688 kcal 22.9 g 33.8 g 3.1 g
30水	麦ご飯 牛乳 納豆 ビーフン炒め チゲ汁	牛乳 納豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン	生姜 人参 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン にんにく 大根 白菜キムチ 白菜 なら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 24.6 g 17.3 g 2.5 g
31木	ハローウィン献立 ウインナーピラフ 牛乳 彩り野菜のごまサラダ 肉団子スープ かぼちゃプリン	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン ミートボール	ご飯 バター ごま油 ねりごま 砂糖 かぼちゃプリン	とうもろこし 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ パセリ にんにく かぼちゃ いんげん チンゲン菜 大根 マッシュルーム パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 17.8 g 25.2 g 2.2 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市では食育の一環として、子どもたちからうす味の習慣がつくように「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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	642 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	20.9 g
食塩相当量	2.4 g



- ① 上のはしは、えんぴつを持つよう
に、親指、人さし指、中指で持つ。
- ② 「1の字」を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。
- ③ もう1本のはしを、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。
- ④ 上のはしだけを動かすようにして、はしの先をとじたり、開いたりする。



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 えのきだけ 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 まわかめ和え	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	ひと30回カミ給食 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。

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 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



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		17時 - 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		17時 - 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(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 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(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 だれのこ 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 こんにゃく 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 だれのこ	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 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 ベシャメルルー	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 こんにゃく	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	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 ふなしめじ セロリ 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 パナップ	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 ごまつなのみそ汁 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	



[10月 予定献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	タンメン	○	ホタテしゅうまい もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なんと ホタテしゅうまい	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	630 kcal 33.5 g 18.9 g 3.3 g
2 水	そばろごはん	○	春雨の和え物 豚汁 ぶどう	牛乳 鶏肉 卵 チキンハム 豚肉 豆腐	麦ご飯 油 さとう はるさめ ごま じゃがいも	えだまめ きゅうり にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ ぶどう	599 kcal 23.1 g 16.8 g 2.1 g
3 木	コッペパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 小松菜サラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ ベーコン	コッペパン じゃがいも 油	玉葱 パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん マッシュルーム	531 kcal 22.8 g 21.1 g 2.6 g
4 金	麦ご飯	○	春巻き 豚キムチ 五目スープ	牛乳 春巻き 豚肉 なんと 豆腐 わかめ	麦ご飯 油 ごま油 さとう ごま	はくさい なら ねぎ にんじん 玉葱 はくさい えのきたけ	632 kcal 20.2 g 25.5 g 2.2 g
7 月	振替休日						
8 火	ミートソーススパゲティ	○	フレンチサラダ ソーダフロートゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 チキンハム	ソフト麺 さとう オリーブ油 ソーダフロートゼリー	にんじん 玉葱 マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし	604 kcal 24.1 g 16.5 g 2.6 g
9 水	麦ご飯	○	野菜と豆腐のナゲット ブロッコリーのおかか和え 親子煮	牛乳 お豆腐と野菜のナゲット かつお節 鶏肉 卵 凍り豆腐	麦ご飯 油	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉葱 こんにゃく	629 kcal 24.4 g 25.0 g 2.2 g
10 木	黒糖コッペパン	○	ポテトのチーズ焼き ポパイサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 ツナ チーズ 卵 ミックスビーンズ ベーコン	コッペパン 黒砂糖 じゃがいも さとう 油 ごま油	玉葱 とうもろこし パセリ ほうれんそう キャベツ もやし にんじん トマト ねぎ	603 kcal 24.8 g 23.9 g 3.0 g
11 金	わかめご飯	○	厚焼き玉子 おかか和え 豆腐のみそ汁	牛乳 卵 かつお節 わかめ 豆腐	麦ご飯 じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん えのきたけ ねぎ	511 kcal 20.2 g 13.1 g 2.7 g
14 月	スポーツの日						
15 火	きのこうどん	○	さつまいもの天ぷら じゃこあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ちりめんじゃこ	ソフト麺 さつまいも 油 さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう しめじ たもぎたけ ねぎ とうもろこし ブロッコリー だいこん	705 kcal 24.3 g 18.3 g 3.1 g
16 月	お弁当の日						
17 月	給食なし(小教研)						
18 金	チキンカレーライス	○	豆サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 大豆 ミックスビーンズ ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも ごま ごま油 さとう	にんじん 玉葱 ブロッコリー だいこん とうもろこし	720 kcal 24.2 g 25.5 g 2.7 g
21 月	麦ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 ほうれん草のいりごまあえ 羊だんご汁	牛乳 わかさぎ 豚肉	麦ご飯 油 さとう ごま ごま油 いももち 油	ほうれんそう もやし にんじん はくさい しめじ ねぎ	564 kcal 18.1 g 17.5 g 1.9 g
22 火	焼きそば	○	揚げたこやき 海藻サラダ	牛乳 豚肉 あおのり 海藻ミックス	中華めん 油 さとう ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン きゅうり だいこん	555 kcal 24.2 g 24.9 g 3.0 g
23 水	麦ご飯	○	たらの西京焼き 五目きんぴら 大根のみそ汁	牛乳 まだら 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 ごま油 さとう ごま じゃがいも	こんにゃく ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいこん ねぎ	517 kcal 24.4 g 11.8 g 2.4 g
24 木	コッペパン	○	ハンバーグ グリーンサラダ さつまいもシチュー	牛乳 ハム 鶏肉 ハンバーグ	コッペパン 油 さとう さつまいも	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 にんじん しめじ	706 kcal 30.5 g 26.8 g 3.6 g
16 月	お弁当の日(6年生修学旅行)						
28 月	麦ご飯	○	ヤンニョムチキン わかめサラダ ワントンスープ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	麦ご飯 かたくり粉 油 さとう ごま ワンタン ごま油	ねぎ キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう もやし 玉葱	594 kcal 24.1 g 16.9 g 1.9 g
29 火	麦ご飯 ＜減塩メニュー＞	○	さばサラダ焼き 和風サラダ さといも汁	牛乳 豚肉 さば	麦ご飯 さといも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん なめこ こんにゃく ねぎ	560 kcal 22.2 g 20.3 g 1.9 g
30 水	麦ご飯	○	納豆 キャベツの塩昆布和え みそ煮込みおでん	牛乳 納豆 こんぶ がんもどき 竹輪 鶏肉 さつま揚げ	麦ご飯 ごま油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん きゅうり だいこん 椎茸 こんにゃく	575 kcal 25.2 g 16.6 g 1.8 g
31 木	コッペパン	○	チーズオムレツ ひじきとツナのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズオムレツ ひじき ツナ ベーコン	コッペパン マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ	593 kcal 24.7 g 26.0 g 3.5 g
※ 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。							614.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							24.2 g
							20.3 g
月平均栄養価							2.5 g



[10月 予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	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杯キ- たんぱく質 脂質 食塩相当量
1火	みそラーメン	○	ホタテ焼売 キャベツのピリ辛サラダ	牛乳 豚肉 なんと ロースハム ホタテしゅうまい	中華めん ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ とうもろこし たらねぎ きゅうり とうがらし	712 kcal 31.3 g 18.6 g 3.6 g
2水	ご飯	○	春巻き わかめサラダ ワンタンスープ	牛乳 春巻き わかめ 豚肉	ご飯 ワンタン 油 ごま油	キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん ほうれんそう もやし 玉葱	722 kcal 20.9 g 21.6 g 2.6 g
3木	コッペパン	○	鶏肉の香草パン粉焼き グリーンサラダ さつまいもシチュー	牛乳 鶏肉	コッペパン かたくり粉 油 さとう さつまいも	キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 しめじ	873 kcal 39.0 g 34.0 g 3.3 g
4金	ご飯	○	厚揚げと豚肉のみそ炒め ほうれん草の風味あえ のっぺい汁	牛乳 豚肉 生揚げ 鶏肉 豆腐	ご飯 さとう ごま さといも かたくり粉	玉葱 ビーマン にんじん ほうれんそう もやし しょうが ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	651 kcal 29.6 g 18.0 g 2.7 g
7月	ご飯	○	さばサラダ焼き きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 さば 鶏肉 豚肉 豆腐	ご飯 さとう ごま油 じゃがいも	ごぼう にんじん だいこん ねぎ こんにやく	736 kcal 29.4 g 27.3 g 2.8 g
8火	きのこうどん	○	五目野菜肉団子 彩り和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 五目野菜肉団子	ソフト麺 さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ ねぎ 小松菜 とうもろこし ブロッコリー だいこん	764 kcal 34.5 g 17.1 g 4.4 g
9水	ご飯	○	いわし生姜煮 おかか和え 親子煮	牛乳 いわし かつお節 鶏肉 凍り豆腐 卵	ご飯 じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん 玉葱 ねぎ	670 kcal 30.9 g 19.0 g 2.5 g
10木	コッペパン	○	ミンチカツ ポパイサラダ コンソメスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ウィンナー ミンチカツ	コッペパン 油 さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	ほうれんそう キャベツ とうもろこし にんじん 玉葱 さやいんげん	696 kcal 25.7 g 24.4 g 3.3 g
11金	ご飯 く減塩メニュー	○	ふれあい餃子 もやしと小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 ふれあい餃子 豚肉 いか	ご飯 さとう ごま油 ごま かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん はくさい 玉葱 たけのこ チンゲン菜	667 kcal 26.4 g 16.7 g 2.3 g
14月	スポーツの日						
15火	白ごまタンタンうどん	○	お豆腐と野菜のナゲット 小松菜の三色あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ お豆腐と野菜のナゲット 竹輪	ソフト麺 油 ごま ごま油	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 小松菜 もやし	857 kcal 31.1 g 35.2 g 2.6 g
16水	ご飯	○	上海バオズ 豚キムチ 五目スープ	牛乳 バオズ 豚肉 豆腐	ご飯 ごま油 さとう ごま かたくり粉	はくさい たらねぎ 玉葱 にんじん しめじ	672 kcal 27.8 g 20.1 g 2.1 g
17木	コッペパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ コーンスープ	牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ	玉葱 パセリ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	718 kcal 28.1 g 28.3 g 3.4 g
18金	ご飯	○	わかさぎの甘辛煮 ほうれん草のいりごま和え 羊たんご汁	牛乳 わかさぎ 豚肉	ご飯 油 さとう ごま ごま油 いもち 油	ほうれんそう もやし にんじん はくさい しめじ ねぎ	685 kcal 20.9 g 20.8 g 2.9 g
21月	ポプラ祭振替休日						
22火	焼きそば	○	ひじき入り焼売 海藻サラダ	牛乳 ひじき入り焼売 豚肉 あおのり 海藻	焼きそば麺 油 さとう ごま油	にんじん 玉葱 キャベツ もやし ピーマン きゅうり だいこん	769 kcal 34.2 g 16.9 g 4.5 g
23水	ご飯	○	納豆 キャベツの塩昆布和え みそ煮込みおでん	牛乳 納豆 こんぶ がんもどき 竹輪 鶏肉	ご飯 ごま油 じゃがいも さとう	キャベツ にんじん きゅうり しょうが だいこん 椎茸 こんにやく	689 kcal 29.8 g 19.7 g 2.9 g
24木	コッペパン	○	ささみカツ イタリアンサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 卵 ミックスビーンズ ウィンナー ささみカツ	コッペパン 油 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし トマト ねぎ	761 kcal 30.3 g 22.2 g 2.9 g
25金	チキンカレーライス	○	かみかみごぼうサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	ご飯 じゃがいも 油 ごま油 さとう ごま ぶどうゼリー	玉葱 にんじん ごぼう きゅうり キャベツ	760 kcal 21.8 g 22.6 g 2.9 g
28月	ご飯	○	いかのかりんとう揚げ 野菜のごま酢和え すいとん汁	牛乳 いか 鶏肉 油揚げ	ご飯 かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 ごま すいとん	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	730 kcal 28.3 g 20.3 g 2.8 g
29火	ご飯	○	鶏肉のマヨネーズ焼き 小松菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ 豆腐	ご飯 油 じゃがいも	玉葱 ビーマン パセリ 小松菜 キャベツ きゅうり もやし ほうれんそう	786 kcal 32.7 g 34.1 g 3.1 g
30月	中教研						
31木	コッペパン	○	チリコンカン フレンチサラダ マカロニスープ	牛乳 大豆 ミックスビーンズ 豚肉 ウィンナー	コッペパン 油 マカロニ	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パセリ	707 kcal 33.3 g 23.1 g 3.0 g
※ 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。							731.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							29.3 g
							23.0 g
							3.1 g



月平均栄養価



10月 給食よていこんだてひょう



令和6年

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	<減塩献立> ごはん	○	チキンみそカツ ほうれん草のマヨおひたし さつま汁	牛乳 チキンみそカツ カニかま かつお節 鶏肉 煮干し	ごはん 大豆油 マヨネーズ さつまいも	ほうれん草 にんじん もやし ごぼう 大根 こんにやく ねぎ 干しいたけ	615 kcal 25.0 g 18.3 g 1.8 g
2 水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソース ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 ひじき 大豆 わかめ 豆腐 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん こんにやく 小松菜 ねぎ	618 kcal 23.2 g 21.6 g 2.4 g
3 木	しょうゆラーメン	○	春巻き 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 春巻き なると	中華めん 大豆油 ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 大根 にんじん にんにく	607 kcal 24.2 g 22.0 g 3.0 g
4 金	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚のみそ焼き きんぴらごぼう 豚汁	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	ごはん さとう こめ油 ごま さといも	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ いんげん 大根 ねぎ	607 kcal 28.9 g 17.0 g 2.8 g
7 月	焼肉丼	○	大根サラダ 豆腐のみそ汁 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 わかめ ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま 一口いちごゼリー	ピーマン にんじん もやし キャベツ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく 大根 白菜 きゅうり コーン 小松菜	605 kcal 24.2 g 19.5 g 2.4 g
8 火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	スラッピースョー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ ウィンナー	コッペパン こめ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ コーン パセリ	615 kcal 27.1 g 25.0 g 2.4 g
9 水	ごはん	○	のりのつくだ煮 厚焼きたまご ごま酢あえ みそちゃんこ	牛乳 のりのつくだ煮 厚焼きたまご 油揚げ 肉だんご	ごはん さとう ごま油 ごま	もやし にんじん ピーマン 大根 白菜 えのき ねぎ	615 kcal 24.6 g 21.3 g 2.6 g
10 木	カレーうどん	○	塩こんぶあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 塩こんぶ	ソフト麺 こめ油 かたくり粉 ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり	599 kcal 21.4 g 17.0 g 2.9 g
11 金	ごはん	○	マグロカツ もやしのひき肉炒め むらくも汁	牛乳 マグロカツ 豚肉 大豆ミート 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 大豆油	にんじん もやし にら 玉ねぎ 小松菜	607 kcal 24.8 g 19.1 g 2.5 g
15 火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	ロングウィンナー・ケチャップ フレンチサラダ ホワイトシチュー	牛乳 ロングウィンナー 鶏肉 生クリーム	コッペパン じゃがいも こめ油	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	684 kcal 26.7 g 30.3 g 2.4 g
16 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 もやしの香味あえ 親子煮	牛乳 納豆 カニかま たまご 鶏肉 なると	ごはん ごま じゃがいも こめ油 さとう	もやし キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん いんげん 干しいたけ	610 kcal 28.3 g 16.8 g 2.6 g
17 木	小教研のため給食なし						
18 金	ごはん	○	鶏のから揚げ 小松菜サラダ えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 ツナフレーク 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 しょうしん粉 大豆油 こめ油 じゃがいも	しょうが 小松菜 キャベツ きゅうり えのき 大根 ねぎ	633 kcal 24.2 g 22.0 g 2.0 g
21 月	ごはん	○	えびシューマイ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 えびシューマイ 豚肉 大豆ミート 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉 豆腐	ほうれん草 もやし にんじん にんにく しょうが にら ねぎ たけのこ 干しいたけ	618 kcal 26.6 g 19.7 g 1.9 g
22 火	コッペパン	○	いちご&マーガリン ハンバーグケチャップソース イタリアンサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン ミックスビーンズ 大豆 たまご	コッペパン いちご&マーガリン バター さとう マヨネーズ かたくり粉 ごま油	キャベツ コーン にんじん りゅうり トマト ねぎ しょうが	704 kcal 26.9 g 31.9 g 2.2 g
23 水	ごはん	○	さばの香味揚げ いそあえ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 さば のり 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも	ねぎ しょうが ほうれん草 もやし にんじん 小松菜	606 kcal 24.2 g 20.5 g 2.0 g
24 木	けんちんうどん	○	キャベツの浅漬け ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	ソフトめん さといも こめ油 ぶどうゼリー	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	559 kcal 24.0 g 14.2 g 2.9 g
25 金	チキンカレーライス	○	ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき ロースハム ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく コーン キャベツ	727 kcal 24.1 g 22.8 g 3.5 g
28 月	ごはん	○	いわしのみそ煮 千草あえ すいとん汁	牛乳 いわしのみそ煮 たまご 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう ごま すいとん	ほうれん草 にんじん もやし 大根 小松菜 干しいたけ	565 kcal 24.7 g 14.5 g 2.2 g
29 火	食パン	○	りんごジャム コロッケ ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 ツナフレーク ウィンナー	食パン コロッケ 大豆油 りんごジャム マカロニ	キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン	644 kcal 22.6 g 22.4 g 2.6 g
30 水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ごま酢あえ なめこ汁	牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 煮干し	ごはん ごま さとう	しょうが もやし きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜	554 kcal 23.4 g 17.9 g 1.9 g
31 木	スパゲティナポリタン	○	かぼちゃサラダ ハロウィンデザート	牛乳 ベーコン チーズ ロースハム	スパゲティ バター かたくり粉 マヨネーズ ハロウィンデザート	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン かぼちゃ きゅうり	724 kcal 22.2 g 27.2 g 3.0 g

計21食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

10月栄養価平均 エネルギー625kcal たんぱく質24.8g 脂質21.0g 食塩相当量2.5g

※ 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。



10月 給食よていこんだてひょう



令和6年

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん	○	酢豚 ほうれん草のナムル ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ひき割り大豆 鶏肉	ごはん かたくり粉 こめ油 さとう ごま油 ごま ワンタン	しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ たけのこ ほうれん草 もやし にんにく 白菜 にら	629 kcal 23.4 g 19.4 g 2.2 g
2 水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソース ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ ひじき 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん こんにやく 玉ねぎ えのき	595 kcal 20.2 g 20.3 g 2.4 g
3 木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 中華サラダ	牛乳 鶏肉 なんと もち米肉だんご	中華めん はるさめ ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ にんじん キャベツ きゅうり	617 kcal 28.0 g 17.2 g 3.3 g
4 金	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚のみそ焼き きんぴらごぼう 豚汁 さつまいもチップス	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	ごはん こめ油 さとう ごま さといも さつまいもチップス	にんじん いんげんこんにやく 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	599 kcal 25.2 g 16.5 g 2.1 g
7 月	弁当持参日						
8 火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	スラッピージョー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ ウインナー	コッペパン こめ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン マッシュルーム ブロッコリー にんじん キャベツ コーン パセリ	661 kcal 27.5 g 23.7 g 3.2 g
9 水	ごはん	○	味付けのり 厚焼きたまご ひきな炒り みそちゃんこ	牛乳 味付けのり 厚焼きたまご 油揚げ 肉だんご	ごはん こめ油 さとう	大根 にんじん 干しいたけ 白菜 えのき しめじ ねぎ	586 kcal 22.7 g 20.1 g 2.3 g
10 木	カレーうどん	○	塩こんぶあえ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 塩こんぶ	ソフトめん こめ油 かたくり粉 ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり	603 kcal 21.8 g 18.2 g 3.2 g
11 金	ごはん	○	マグロカツ もやしのひき肉炒め むらくも汁	牛乳 マグロカツ 豚肉 ひき割り大豆 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし にら 玉ねぎ 小松菜	604 kcal 23.4 g 19.6 g 2.1 g
15 火	<減塩献立> きなこ揚げパン	○	肉だんご フレンチサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 きな粉 ウインナー たまご ミックスビーンズ	コッペパン さとう 大豆油 こめ油 ノンエッグマヨネーズ かたくり粉 ごま油	キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト ねぎ しょうが	733 kcal 28.3 g 30.6 g 1.8 g
16 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 もやしの香味あえ 親子煮	牛乳 納豆 糸かまぼこ たまご 鶏肉 なんと	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも こめ油	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース	592 kcal 27.6 g 15.9 g 2.1 g
17 木	肉みそラーメン	○	パオズ バンサンスー	牛乳 豚肉 パオズ ロースハム	中華めん こめ油 ごま ごま油 はるさめ さとう	しょうが にんにく キャベツ にんじん もやし ねぎ たけのこ きゅうり	646 kcal 29.3 g 21.4 g 3.5 g
18 金	ごはん	○	鶏のから揚げ 大根サラダ もやしのみそ汁 ソーダフロートゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ ツナフレーク 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 しょうしん粉 大豆油 ごま油 さとう じゃがいも ソーダフロートゼリー	しょうが 大根 きゅうり コーン ねぎ もやし	642 kcal 23.6 g 19.0 g 2.3 g
21 月	ごはん	○	ギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん にんにく しょうが にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	621 kcal 25.6 g 21.0 g 1.9 g
22 火	コッペパン	○	パテチョコレート ポテトグラタン イタリアンサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー チーズ	コッペパン パテチョコレート じゃがいも マカロニ	玉ねぎ キャベツ コーン にんじん きゅうり	678 kcal 27.4 g 24.9 g 2.6 g
23 水	ごはん わかめふりかけ	○	さばの香味揚げ 糸かまサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 さば 糸かまぼこ 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも	ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 小松菜 にんじん	615 kcal 24.6 g 20.7 g 2.4 g
24 木	けんちんうどん	○	千草あえ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 たまご	ソフトめん さといも こめ油 さとう ごま油 ぶどうゼリー	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎこんにやく ほうれん草 もやし キャベツ	585 kcal 26.0 g 16.0 g 3.1 g
25 金	チキンカレーライス	○	ひじきのマリネ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき ロースハム チーズ ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく コーン キャベツ	712 kcal 24.2 g 23.1 g 3.2 g
28 月	振替休業日						
29 火	食パン	○	はちみつ&マーガリン コロッケ グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 肉団子	食パン はちみつ&マーガリン コロッケ 大豆油 マロニー	キャベツ きゅうり コーン にんじん 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	621 kcal 21.0 g 22.4 g 2.7 g
30 水	ごはん	○	豚肉のみそ焼き ごま酢あえ なめこ汁	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも	もやし にんじん ピーマン なめこ ねぎ 白菜	574 kcal 23.6 g 19.1 g 1.9 g
31 木	スパゲティナポリタン	○	かぼちゃサラダ ハロウィンデザート	牛乳 ウインナー チーズ ロースハム	スパゲティ バター ノンエッグマヨネーズ ハロウィンデザート	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン かぼちゃ きゅうり パセリ	623 kcal 21.1 g 15.9 g 2.2 g

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

10月栄養価平均 エネルギー627kcal たんぱく質24.7g 脂質20.3g 食塩相当量2.5g

※ 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。



10月 給食予定献立表



令和6年

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1火	<減塩献立> ごはん	○	チキンみそカツ マカロニサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 チキンみそカツ ツナフレーク 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり えのき 大根 ねぎ	817 kcal 29.2 g 27.5 g 2.5 g	
2水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソース ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 ひじき 大豆 豆腐 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 じゃがいも	人参 ごぼう いんげん こんにゃく 白菜 小松菜	763 kcal 27.0 g 23.8 g 3.1 g	
3木	体育祭のため弁当持参日							
4金	キムタクごはん	○	ギョーザ もやしのナムル 中華スープ	牛乳 鶏肉 卵 ギョーザ ひき割り大豆 豆腐	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま	人参 たくあん 白菜 にんにく もやし ほうれん草 チンゲンサイ ねぎ 干しいたけ	736 kcal 26.4 g 23.5 g 3.4 g	
7月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 ロースハム わかめ 油揚げ 煮干し	ごはん じゃがいも マヨネーズ	しょうが 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 小松菜	818 kcal 28.7 g 32.5 g 2.9 g	
8火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	スラッピージョー ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ ウインナー	コッペパン こめ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン 人参 マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン 小松菜	703 kcal 30.6 g 26.1 g 2.9 g	
9水	ごはん	○	のりのつくだ煮 厚焼きたまご 五目きんぴら みそちゃんこ	牛乳 のりのつくだ煮 厚焼きたまご さつま揚げ 肉だんご 油揚げ	ごはん こめ油 さとう ごま	ごぼうこんにゃく 人参 いんげん 干しいたけ 大根 白菜 えのき ねぎ	760 kcal 27.3 g 22.6 g 3.2 g	
10木	カレーうどん	○	塩昆布あえ ブルーベリーゼリー	牛乳 鶏肉 塩昆布	ソフト麺 こめ油 かたくり粉 ごま ごま油 ブルーベリーゼリー	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり	762 kcal 27.9 g 19.3 g 3.8 g	
11金	ごはん	○	赤魚の塩から揚げ ごま酢あえ 豚汁	牛乳 赤魚 油揚げ 豚肉 豆腐	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま油 さといも こめ油	しょうが もやし 人参 ピーマン 大根 白菜 ごぼう ねぎこんにゃく	741 kcal 29.1 g 20.3 g 2.8 g	
15火	<せんいたっぷり献立> きなこ揚げパン	○	肉だんご フレンチサラダ ふわふわ卵とトマトのスープ	牛乳 きな粉 肉だんご ベーコン 卵 ミックスビーンズ	コッペパン さとう 大豆油 マヨネーズ かたくり粉 ごま油	キャベツ コーン きゅうり 人参 トマト ねぎ しょうが	862 kcal 32.1 g 35.5 g 2.5 g	
16水	<かみかみ献立> ごはん	○	納豆 もやしの香味あえ 親子煮 かみかみデザート(小魚・アーモンド)	牛乳 納豆 糸かまぼこ 卵 鶏肉 なんと 小魚	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも こめ油 アーモンド	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ 人参 干しいたけ グリンピース	800 kcal 38.0 g 21.7 g 2.5 g	
17木	肉みそラーメン	○	パオズ パンサンスー	牛乳 豚肉 パオズ 卵 ロースハム	中華麺 こめ油 ごま油 ごま 春雨 さとう	キャベツ 人参 もやし ねぎ チンゲンサイ きゅうり たけのこ しょうが にんにく	813 kcal 36.4 g 22.6 g 4.0 g	
18金	ごはん	○	鶏のから揚げ もやしのひき肉炒め 凍り豆腐のみそ汁 一口いちごゼリー	牛乳 鶏肉 ひき割り大豆 凍り豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 マロニー こめ油 ごま油 じゃがいも 一口いちごゼリー	しょうが 人参 もやし いら 大根 ねぎ	756 kcal 30.9 g 19.7 g 2.8 g	
21月	振替休業日							
22火	コッペパン	○	りんごジャム ポテトグラタン イタリアンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン りんごジャム じゃがいも	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン 人参 白菜 セロリ パセリ	773 kcal 31.1 g 27.5 g 2.9 g	
23水	ごはん	○	メンチカツ 小松菜サラダ すいとん汁	牛乳 メンチカツ ツナフレーク 鶏肉 油揚げ	ごはん 大豆油 こめ油 すいとん	小松菜 キャベツ きゅうり 白菜 人参 大根 ねぎ 干しいたけ	755 kcal 25.7 g 21.1 g 3.0 g	
24木	けんちんうどん	○	もちいなり ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 もちいなり	ソフト麺 里いも こめ油 ぶどうゼリー	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎこんにゃく	785 kcal 32.5 g 18.2 g 2.8 g	
25金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆ミート こんぶ わかめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにくこんにゃく きゅうり キャベツ	827 kcal 23.6 g 23.7 g 3.8 g	
28月	ごはん	○	春巻き ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 春巻き 豚肉 ベーコン	ごはん さとう ごま油 春雨	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ	852 kcal 25.1 g 31.8 g 2.5 g	
29火	食パン	○	パテチョコレート チキンのガーリック焼き ツナサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ツナフレーク ウインナー	食パン パテチョコレート こめ油 米粉 マヨネーズ マカロニ	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン パセリ	816 kcal 33.6 g 34.9 g 2.9 g	
30水	中教研のため給食なし							
31木	スパゲティナポリタン	○	かぼちゃコロッケ グリーンサラダ	牛乳 ウインナー チーズ	スパゲティ バター 大豆油 小麦粉 パン粉	かぼちゃ 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ コーン きゅうり	826 kcal 28.2 g 21.3 g 3.3 g	

計19食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。



10月栄養価平均 エネルギー788kcal たんぱく質29.7g 脂質24.9g 食塩相当量3.0g

※ 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。