



10月 給食予定献立表



令和5年度

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
2月	ごはん	○	赤魚の三味焼き 茎わかめのきんぴら かきたま汁	牛乳 赤魚 とり肉 茎わかめ 豆腐 卵	ごはん ごめ油 ごま さとう かたくり粉	ねぎ ごぼう 人参 こんにやく 干しいたけ えのき しめじ	700 kcal 29.7 g 18.2 g 2.3 g
3火	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 ぶた肉 大豆ミート 粉チーズ ウィンナー	コッペパン ごめ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン コーン マッシュルーム キャベツ 人参 ほうれんそう ブロッコリー	874 kcal 35.2 g 28.1 g 3.1 g
4水	焼肉丼	○	小松菜のサラダ なめこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん ごめ油 さとう ぶどうゼリー	人参 玉ねぎこんにやく グリーンピース 小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	745 kcal 26.3 g 20.5 g 3.2 g
5木	タンメン	○	春巻き もやしのラー油あえ	牛乳 ぶた肉 春巻き	中華めん ごま油 だいたい油 ごま	人参 もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ きゅうり 小松菜	819 kcal 31.8 g 24.1 g 3.9 g
6金	ごはん	○	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 だまこ汁	牛乳 ひじき 大豆 とり肉	ごはん ごめ油 さとう だまこ餅	人参 ごぼう いんげん こんにやく しめじ まいたけ ねぎ	777 kcal 25.4 g 21.3 g 3.1 g
10火	<目の愛護デーにちなんだ献立> ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ 五目スープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 わかめ カニかま ベーコン 豆腐	ごはん かたくり粉 ごめ油 さとう だいたい油 ごま油 かたくり粉 ごま ブルーベリーゼリー	ねぎ 大根 きゅうり コーン まいたけ 人参 キャベツ	767 kcal 27.2 g 20.7 g 2.6 g
11水	ごはん	○	ハンバーグきのこソース スパゲティサラダ 生揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 卵 チキンハム 生揚げ 煮干し	ごはん パン粉 さとう バター スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ しめじ えのき キャベツ 人参 きゅうり 白菜 小松菜 ねぎ	850 kcal 33.5 g 24.5 g 2.7 g
12木	カレー南蛮うどん	○	いかとキャベツのサラダ いちごとみかんの2色ゼリー	牛乳 とり肉 いか わかめ	ソフト麺 ごめ油 かたくり粉 ごま ごま油 さとう いちごとみかんの2色ゼリー	玉ねぎ 人参 ねぎ サラダこんにやく キャベツ きゅうり ほうれん草	843 kcal 31.2 g 20.8 g 3.7 g
13金	<かみかみ献立> ごはん	○	わかさぎの甘辛煮(1人3個) もみ漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 わかさぎフリッター わかめ とり肉 生揚げ	ごはん さとう ごま だいたい油 ごめ油 じゃがいも かたくり粉	大根 キャベツ 人参 きゅうり たくあん 玉ねぎ グリンピース	776 kcal 25.3 g 22.0 g 2.3 g
16月	<減塩献立> ごはん	○	ギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま ごめ油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 なら ねぎ たけのこ 干しいたけ	817 kcal 31.3 g 24.8 g 2.2 g
17火	黒糖パン	○	鶏肉のガーリック焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ウィンナー	黒糖パン オリーブ油 米粉 マカロニ じゃがいも さとう ごめ油 バター	ブロッコリー きゅうり キャベツ コーン 人参 玉ねぎ セロリ しめじ	899 kcal 35.9 g 24.7 g 3.2 g
18水	ごはん	○	納豆 ひきな炒り 親子煮	牛乳 納豆 さつま揚げ 卵 とり肉 なんと	ごはん ごめ油 さとう	大根 人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ グリーンピース	761 kcal 34.5 g 19.7 g 2.4 g
19木	けんちんうどん	○	干草あえ 柿	牛乳 ぶた肉 豆腐 卵	ソフト麺 里いも ごめ油 ごま	大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ こんにやく ほうれん草 もやし 柿	756 kcal 32.6 g 16.7 g 3.1 g
20金	ごはん	○	マグロカツ もやしのひき肉炒め すいとん汁	牛乳 マグロカツ とり肉 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん だいたい油 マロニー ごめ油 かたくり粉 ごま油 すいとん	人参 もやし なら 白菜 干しいたけ 小松菜 ねぎ	803 kcal 30.7 g 20.4 g 3.0 g
23月	銀杏祭振替休日						
24火	体育祭のため弁当持参日						
25水	ハヤシライス	○	フレンチサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん ごめ油 さとう	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	871 kcal 24.6 g 29.4 g 3.6 g
26木	焼きそば	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 シューマイ カニかま	焼きそばめん ごめ油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 大根 きゅうり	879 kcal 35.9 g 23.0 g 3.3 g
27金	わかめごはん	○	信田煮(しのだに) 豆ツナサラダ 豚汁	牛乳 信田煮 わかめ ツナフレーク 大豆 ぶた肉 豆腐	わかめごはん さとう ごま油 里いも ごめ油	大根 きゅうり 枝豆 人参 ごぼう ねぎこんにやく	751 kcal 28.9 g 22.5 g 3.8 g
30月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 ロースハム わかめ 豆腐 煮干し	ごはん じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 白菜 小松菜	773 kcal 28.7 g 21.2 g 2.8 g
31火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	はちみつ&マーガリン かぼちゃコロッケ グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ ハロウィンデザート	牛乳 肉だんご	食パン はちみつ&マーガリン だいたい油 マロニー パン粉 ハロウィンデザート	かぼちゃ キャベツ きゅうり コーン 白菜 にんじん ねぎ 干しいたけ	955 kcal 28.5 g 27.6 g 3.7 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811kcal たんぱく質30.4g 脂質22.6g 食塩相当量3.1g

※ 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。