



10月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

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
2月	振替休業日						
3火	<減塩献立> ごはん	○	チキンみそカツ ごま酢あえ さつまい	牛乳 チキンみそカツ 油揚げ ぶた肉 煮干し	ごはん だいたい油 さとう ごま油 さつまいも	もやし ピーマン ごぼう 大根 こんにやく ねぎ にんじん 干しいたけ	576 kcal 22.2 g 13.1 g 1.9 g
4水	<かみかみ献立> ごはん	○	赤魚(あかうお)三味焼き 茎わかめのきんぴら かきたま汁	牛乳 あかうお とり肉 茎わかめ たまご 豆腐	ごはん 米サラダ油 ごま さとう じゃがいも かたくり粉	ねぎ ごぼう にんじん こんにやく ほうれんそう	603 kcal 27.2 g 17.2 g 2.5 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 ごめ油 ごま油 だいたい油 ごま	にんじん もやし キャベツ メンマ 小松菜	656 kcal 24.5 g 24.6 g 3.0 g
6金	焼肉丼	○	小松菜サラダ 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 ごま油 さとう ごま ぶどうゼリー	ピーマン にんじん もやし キャベツ りんご 玉ねぎ 小松菜 きゅうり なめこ ねぎ 白菜	632 kcal 23.5 g 20.2 g 2.3 g
10火	<目の愛護デーにちなんだ献立> 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 ブルーベリーゼリー	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 ブルーベリーゼリー	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー マッシュルーム にんじん キャベツ コーン えのき パセリ	751 kcal 28.9 g 26.0 g 2.7 g
11水	ごはん	○	鮭のバターしょうゆ焼き ひじきの炒め煮 生揚げのみそ汁	牛乳 鮭のバターしょうゆ焼き ひじき 油揚げ 大豆 生揚げ 煮干し	ごはん ごめ油 さとう	にんじん ごぼう こんにやく 干しいたけ 白菜 小松菜 ねぎ	562 kcal 26.9 g 16.9 g 2.1 g
12木	東西しらかわ地区研修会のため給食なし						
13金	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ ワントンスープ	牛乳 とり肉 わかめ カニかま ぶた肉	ごはん かたくり粉 だいたい油 さとう ごま ごま油 ワンタン	ねぎ 大根 きゅうり コーン もやし にんじん にら 玉ねぎ	606 kcal 24.5 g 17.0 g 2.2 g
16月	ごはん	○	ギョーザ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョーザ ぶた肉 大豆ミート 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 にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	631 kcal 26.2 g 20.5 g 2.1 g
17火	黒糖パン	○	鶏肉の香草焼き コーンサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ウィンナー	黒糖パン パン粉 オリーブ油 ごめ油 さとう マカロニ じゃがいも バター	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ セロリー しめじ	813 kcal 30.9 g 26.6 g 2.7 g
18水	森のきのこカレーライス	○	海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 海そう ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも ごめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん しめじ えのき まいたけ パセリ りんご きゅうり キャベツ コーン	738 kcal 24.1 g 20.8 g 3.2 g
19木	五目うどん	○	みそかんぷら 千草あえ	牛乳 とり肉 油揚げ たまご	ソフト麺 じゃがいも だいたい油 ごま油 さとう	にんじん えのき ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ほうれんそう もやし	654 kcal 25.9 g 17.6 g 3.3 g
20金	ごはん	○	さばの香味揚げ ひきな炒り 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば さつまい揚げ 生揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 だいたい油 ごめ油 さとう	ねぎ 大根 干しいたけ いんげん 玉ねぎ にんじん 小松菜	621 kcal 24.6 g 19.7 g 2.4 g
23月	ごはん	○	ハンバーグきのこソース スパゲティサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ 油揚げ	ごはん スパゲティ じゃがいも	玉ねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜	699 kcal 27 g 22.5 g 2.2 g
24火	<せんいたつぷり献立> 胚芽パン	○	ブルーベリージャム マカロニグラタン イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 とり肉 チーズ ベーコン	胚芽パン ブルーベリージャム マカロニ	玉ねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ コーン にんじん	858 kcal 34.8 g 29.8 g 2.9 g
25水	ごはん	○	納豆 もみ漬け 親子煮	牛乳 納豆 わかめ たまご とり肉 なんと	ごはん ごま じゃがいも さとう	大根 キャベツ にんじん きゅうり たくあん 玉ねぎ 干しいたけ いんげん	605 kcal 26.3 g 15.6 g 2.8 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 わかめ カニかま	焼きそばめん ごめ油 さとう ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	696 kcal 28.7 g 19.1 g 3.1 g
27金	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	ごはん さとう ごま油 里いも ごめ油	大根 きゅうり むき枝豆 にんじん 大根 ごぼう こんにやく ねぎ	631 kcal 26.6 g 20.2 g 2.6 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 マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 白菜	680 kcal 25.6 g 28.5 g 2.4 g
31火	食パン	○	いちご&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 いちご&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	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 白菜 干しいたけ かぼちゃ	778 kcal 22.7 g 24.6 g 2.9 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673kcal たんぱく質26.4g 脂質21.1g 食塩相当量2.6g



※ 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。