



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 にら 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。