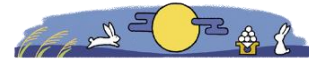




10月 給食予定献立表



令和7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
1水	弁 当 持 参 日 						
2木	弁 当 持 参 日 						
3金	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ おかかあえ けんちん汁 かみかみデザート	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま さとも さつまいも	しょうが こんにやく キャベツ 人参 ほうれん草 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	766 kcal 29.9 g 18.7 g 3.0 g
6月	<お月見献立> ごはん	○	チーズハンバーグ 大根サラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 チーズハンバーグ わかめ 豚肉	ごはん ごま油 さとう 米油 いもち お月見ゼリー	大根 きゅうり 人参 コーン 白菜 しめじ	861 kcal 27.5 g 26.6 g 3.1 g
7火	ごはん	○	海鮮シューマイ 小松菜のナムル 麻婆豆腐	牛乳 海鮮シューマイ ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま 米油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 にんにく しょうが にら 干しいたけ たけのこ ねぎ	802 kcal 30.7 g 26.2 g 2.9 g
8水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 五目きんぴら みそちゃんこ汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 肉だんご 油揚げ	ごはん 米油 ごま さとう	ねぎ しょうが ごぼう こんにやく 人参 いんげん 干しいたけ 大根 白菜 えのき しめじ	762 kcal 30.3 g 22.8 g 2.4 g
9木	親子かきたまうどん	○	おひたし いりこ大豆	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なんと 大豆 煮干し	ソフト麺 かたくり粉 大豆油 さとう 水あめ ごま	人参 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	804 kcal 41.4 g 21.6 g 3.3 g
10金	焼肉丼	○	小松菜サラダ じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ツナ わかめ 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん 米油 さとう じゃがいも ブルーベリーゼリー	人参 玉ねぎ こんにやく グリーンピース しょうが にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり 白菜 ねぎ	764 kcal 27.1 g 22.7 g 2.8 g
14火	<セルフサンドパン> 食パン	○	白身魚のフライ・タルタルソース キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚のフライ 大豆 ウインナー	食パン 大豆油 さとう バター じゃがいも マカロニ タルタルソース	キャベツ きゅうり コーン 人参 にんにく 玉ねぎ セロリ トマト パセリ	799 kcal 28.9 g 32.6 g 3.2 g
15水	<減塩献立> ごはん	○	鶏肉の照り焼き マカロニサラダ えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し	ごはん さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり コーン えのき 小松菜 ねぎ	787 kcal 29.4 g 24.5 g 2.3 g
16木	しょうゆラーメン	○	春巻き 豆のサラダ	牛乳 春巻き 鶏肉 なんと 大豆	中華麺 大豆油	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 キャベツ 人参 ブロッコリー	807 kcal 36.8 g 24.6 g 3.3 g
17金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ ラ・フランスゼリー	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 米油 ラ・フランスゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	817 kcal 22.8 g 23.1 g 3.4 g
20月	繰 替 休 業 日						
21火	きなこ揚げパン	○	ポパイチーズオムレツ グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 きな粉 ポパイチーズオムレツ 肉だんご	コッペパン さとう 大豆油 マロニー	キャベツ きゅうり 人参 ブロッコリー 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	778 kcal 32.0 g 29.7 g 3.0 g
22水	ごはん	○	納豆 キャベツの浅漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 納豆 鶏肉 厚揚げ	ごはん 米油 じゃがいも さとう かたくり粉	キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ いんげん しょうが	757 kcal 31.1 g 18.4 g 3.0 g
23木	ツナとトマトのスパゲティ	○	コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウインナー ツナ チーズ	スパゲティ 米油 ぶどうゼリー	玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン	817 kcal 31.2 g 24.5 g 2.7 g
24金	ごはん	○	ししゃもフライ もやしのひき肉炒め なめこ汁	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 ひき割り大豆 豆腐 煮干し	ごはん マロニー 大豆油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも	人参 もやし にら なめこ ねぎ 白菜	743 kcal 26.1 g 20.7 g 2.4 g
27月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ピーマン炒め 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん ピーマン 米油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ チンゲンサイ 人参 大根 ねぎ	775 kcal 28.3 g 25.4 g 3.1 g
28火	<せんいたっぷり献立> 黒糖パン	○	ポテトチーズ焼き イタリアンサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー チーズ ツナ ベーコン	黒糖パン じゃがいも 米油	玉ねぎ コーン にんにく パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー 人参 寒天 白菜 小松菜 しめじ	756 kcal 28.7 g 27.2 g 3.4 g
29水	ごはん	○	さばのみそ煮 もやしの香味あえ のっぺい汁	牛乳 さば 糸かまぼこ 鶏肉 厚揚げ	ごはん ごま さとう ごま油 さとも かたくり粉	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 干しいたけ 大根 人参 ねぎ	731 kcal 28.5 g 21.1 g 2.6 g
30木	中 教 研 の た め 給 食 な し						
31金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ ひじき入り海藻サラダ さつま汁 ハロウィンデザート	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ツナ わかめ こんぶ ひじき 鶏肉 厚揚げ	ごはん さとう さつまいも ハロウィンデザート	人参 きゅうり チンゲンサイ コーン ごぼう 干しいたけ 大根 こんにやく ねぎ	818 kcal 24.0 g 22.5 g 2.9 g

計18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786kcal たんぱく質29.7g 脂質24.1g 食塩相当量2.9g

※ 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。

