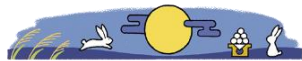




10月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

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 水	ごはん	○	メンチカツ 豆のサラダ さつまい	牛乳 メンチカツ 鶏肉 大豆	ごはん 大豆油 さつまいも	キャベツ にんじん ブロッコリー ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	617 kcal 25.4 g 16.4 g 2.0 g
2 木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 中華サラダ	牛乳 もち米肉だんご 鶏肉 なんと	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 27.7 g 17.4 g 3.3 g
3 金	ごはん	○	サバのみそ煮 干草あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 サバ 卵 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 小松菜 ねぎ	591 kcal 22.3 g 21.4 g 2.4 g
6 月	<お月見献立> ごはん	○	チーズハンバーグ ごま酢あえ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 チーズハンバーグ 油揚げ 豚肉	ごはん さとう ごま油 ごま 米油 お月見ゼリー	もやし にんじん ピーマン 白菜 大根 しめじ	683 kcal 22.8 g 22.6 g 2.4 g
7 火	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け なめこ汁 かみかみデザート	牛乳 鶏肉 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま さつまいも	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん なめこ ねぎ 白菜	586 kcal 24.2 g 15.8 g 2.5 g
8 水	弁 当 持 参 日						
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	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	616 kcal 32.1 g 18.9 g 2.8 g
10 金	焼肉丼	○	糸かまサラダ じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん 米油 ごま油 さとう ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	ピーマン にんじん キャベツ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり にら えのき	592 kcal 22.8 g 16.5 g 2.3 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 ロースハム ウインナー	食パン 大豆油 さとう マカロニ じゃがいも バター 米油 タルタルソース(ノンエッグ)	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	642 kcal 23.4 g 27.9 g 2.6 g
15 水	ごはん	○	ひじき入りシューマイ パンパンジーサラダ 八宝菜	牛乳 ひじき入りシューマイ 鶏肉 豚肉 いか	ごはん 米油 かたくり粉 ごま油	きゅうり もやし にんじん しょうが にんにく 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ	585 kcal 25.8 g 18.0 g 2.2 g
16 木	小 教 研 の た め 給 食 な し						
17 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油	玉ねぎ にんじん パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	676 kcal 21.8 g 20.0 g 2.9 g
20 月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 魚肉ソーセージ 油揚げ 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 ねぎ	669 kcal 25.1 g 29.6 g 2.0 g
21 火	きなこ揚げパン	○	スペイン風オムレツ フレンチサラダ ファイバースープ	牛乳 きな粉 スペイン風オムレツ ベーコン	コッペパン 米白絞油 さとう	キャベツ きゅうり コーン にんじん かんてん 白菜 小松菜 しめじ	636 kcal 23.0 g 25.8 g 2.0 g
22 水	ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ がんもどきの中華煮	牛乳 納豆 塩こんぶ がんもどき 豚肉	ごはん ごま ごま油 さとう かたくり粉	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが にんにく たけのこ 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 ねぎ	614 kcal 28.2 g 19.7 g 2.4 g
23 木	ツナとトマトのスパゲティ	○	グリーンサラダ 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 にんじん マッシュルーム にんにく トマト キャベツ きゅうり ブロッコリー	611 kcal 24.2 g 18.5 g 2.8 g
24 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 卵	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油 かたくり粉	にんじん もやし にら 玉ねぎ 小松菜	604 kcal 23.4 g 19.5 g 2.0 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 オニオンスープ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	黒糖パン じゃがいも 米油	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ	629 kcal 23.8 g 23.3 g 2.7 g
29 水	ごはん	○	赤魚の三味(さんみ)焼き ひじきの炒め煮 辛味(からみ)豆腐汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 大豆ミート 豆腐	ごはん 米油 ごま さとう ごま油	ねぎ しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく もやし えのき にら	557 kcal 25.3 g 17.0 g 2.7 g
30 木	けんちんうどん	○	おかかあえ さつまいもの蒸しパン	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	ソフトめん 里いも 米油 ごま 小麦粉 さつまいも	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく ほうれん草 もやし キャベツ	642 kcal 28.4 g 16.8 g 3.3 g
31 金	<減塩献立> ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ひき割り大豆 油揚げ 煮干し	ごはん ノンエッグマヨネーズ 大豆油 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 小松菜	600 kcal 17.3 g 21.0 g 1.7 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619kcal たんぱく質24.6g 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。

