



こんだてひょう



今月の給食目標

すききらいしないで、なんでも食べよう

白河市立関辺小学校

日	献立名	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		材料・たんばく質 脂質 食塩相当量
1 水	麦ご飯 牛乳 はるまき ナムル 麻婆豆腐	はるまき 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん ピーマン にら	もやし きゅうり しょうが ねぎ 干し椎茸 だけのこ	743 kcal 30.4 g 31.8 g 2.8 g
2 木	☆白河センター献立☆ 食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン タンドリーチキン コールスローサラダ ボークビーンズ	鶏肉 大豆 豚肉	牛乳 ヨーグルト	食パン ダイスポテト 砂糖 いちごジャム	植物油 マーガリン	にんじん パセリ	にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ	565 kcal 31.0 g 19.6 g 2.4 g
3 金	☆お月見献立☆ 鶏五目ご飯 牛乳 枝豆フリッター もやしと野菜のごま酢和え じゃが芋のみそ汁・ 月見だんご	鶏肉 枝豆フリッター 油揚げ	牛乳 わかめ	鶏五目ご飯 砂糖 じゃがいも 月見だんご	植物油 ごま油	にんじん こまつな	もやし きゅうり ねぎ	603 kcal 19.4 g 13.7 g 1.7 g
7 火	きつねうどん 牛乳 豆ツナサラダ 焼きいも	豚肉 油揚げ ツナ	牛乳 わかめ	うどん(ワケメ) 砂糖 さつまいも	ごま油	こまつな にんじん えだまめ	ねぎ だいこん きゅうり	646 kcal 29.0 g 20.0 g 2.8 g
8 水	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 五色和え のっぺい汁	さんま 焼き豚 たまご 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 さといも かたくり粉	植物油 ごま油	ほうれんそう にんじん	もやし 干し椎茸 だいこん ねぎ	626 kcal 27.5 g 23.5 g 2.0 g
9 木	コッペパン 牛乳 チーズハンバーグ ごぼうサラダ 野菜スープ	チーズハンバーグ ウィンナー	牛乳	コッペパン じゃがいも	マヨネーズ(全卵 型)	にんじん パセリ	ごぼう きゅうり キャベツ はくさい セロリー	661 kcal 25.1 g 25.4 g 3.0 g
10 金	☆目の愛護デー献立☆ 麦ご飯 牛乳 きのこ信田/和風サラダ さといもと厚揚げのうま煮 ブルーベリーゼリー	きのこ信田煮 ロースハム 生揚げ 鶏肉	牛乳	麦ご飯 砂糖 さといも ブルーベリーゼリー	ごま油 植物油	にんじん えだまめ	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく	626 kcal 26.2 g 17.1 g 2.0 g
14 火	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ 果物(オレンジ)	ウィンナー	牛乳	スパゲッティ	オリーブ油 有塩バター	にんじん ピーマン トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく しょうが だいこん キャベツ とうもろこし きゅうり パレンシアオレン ジ	597 kcal 21.6 g 21.4 g 2.3 g
15 水	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 大根サラダ 凍豆腐のみそ汁	いわしのしょうが煮 ロースハム 凍豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖	植物油	にんじん チンゲン菜	だいこん きゅうり キャベツ ねぎ	535 kcal 22.3 g 16.6 g 2.1 g
16 木	小教研のため、午前下校給食なし							
17 金	1～5年生→お弁当の日 ※6年生修学旅行 2年生校外学習							
20 月	麦ご飯 牛乳 納豆 五目野菜炒め さつま汁	納豆 豚肉 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 さつま汁	ごま油 植物油	にんじん こまつな	キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	613 kcal 28.0 g 18.8 g 2.0 g

日	献立名	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		材料・たんばく質 脂質 食塩相当量
21 火	肉みそラーメン 牛乳 上海パオス 海そうサラダ	豚ひき肉 上海パオス 海菜サラダ ロースハム	牛乳	中華めん(ワケメ) 砂糖	ごま油 ごま油 植物油	にんじん チンゲン菜 ブロッコリー	キャベツ もやし ねぎ だけのこ しょうが こんにゃく きゅうり	577 kcal 27.2 g 19.2 g 2.5 g
22 水	三色ご飯 牛乳 塩こんぶあえ 豚汁 果物(ぶどう) 	鶏ひき肉 たまご 豚肉 木綿豆腐	牛乳 塩昆布	麦ご飯 砂糖 さといも	植物油 ごま油	えだまめ にんじん	しょうが キャベツ だいこん きゅうり ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ マスカット	582 kcal 25.6 g 19.3 g 2.0 g
23 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン キャベツとハムのサラダ 玉ねぎのスープ	豚ひき肉 ロースハム ベーコン	牛乳 チーズ	黒糖パン マカロニ ダイスポテト 砂糖	有塩バター オリーブ油	パセリ にんじん	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム キャベツ きゅうり	635 kcal 26.0 g 30.4 g 3.3 g
24 金	きのこカレー 牛乳 ビーンズサラダ フルーツポンチ	豚肉 大豆 焼き豚	牛乳 チーズ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 甘みあっさりみ かん・パイ	植物油 有塩バター ごま油	にんじん パセリ えだまめ	玉ねぎ エリンギ まいたけ しめじ セロリー にんにく しょうが きゅうり だいこん とうもろこし バナナ	795 kcal 24.8 g 34.8 g 3.7 g
27 月	＜減塩メニューの日＞ 麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え なめこのみそ汁	かつお 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	植物油 ごま油	こまつな にんじん	もやし なめこ はくさい ねぎ	538 kcal 26.5 g 14.8 g 1.8 g
28 火	焼きそば 牛乳 ブロッコリーサラダ 一口いちごゼリー	豚肉	牛乳	焼きそばめん 砂糖 一口いちごゼ リー	植物油 オリーブ油	にんじん ピーマン ブロッコリー	もやし キャベツ 玉ねぎ とうもろこし	727 kcal 31.0 g 15.0 g 3.1 g
29 水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 大豆とひじきの煮物 えのきのみそ汁	鶏肉 大豆 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 ひじき	麦ご飯 かたくり粉 じゃがいも	植物油	にんじん いんげん こまつな	しょうが ごぼう こんにゃく えのきたけ ねぎ	614 kcal 31.0 g 17.4 g 2.3 g
30 木	麦ご飯 牛乳 のりたまふりかけ いろいろ野菜の卵焼き もやしのひき肉炒め・ 具だくさんみそ汁	いろいろ野菜の 卵焼き 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	ふりかけご飯 かたくり粉 じゃがいも	ごま油 植物油	にんじん ら こまつな	もやし しめじ はくさい ねぎ 干し椎茸	630 kcal 27.8 g 25.5 g 2.2 g
31 金	☆ハロウィン献立☆ 麦ご飯 牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ かぼちゃサラダ とうもろこしのスープ・ ハロウィンデザート	かぼちゃ型ハン バーグ ロースハム たまご ベーコン	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 ミックスベリー	マヨネーズ(全卵 型)	かぼちゃ にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし	642 kcal 20.4 g 23.8 g 2.6 g
10月6日は十五夜です。 十五夜とは、1年で最も美しいとされている「中秋の名月」を見ながら、収穫などに感謝をする行事です。 芋類の収穫祝い兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。								
※材料の都合により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。 ※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。								10月の児童 (8～9歳)の 栄養価平均
								629 kcal 26.4 g 21.5 g 2.5 g