

令和7年 10月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	☆しらかわセンターこんだて☆ むぎごはん きゅうにゅう ぶりのさいきょうづけ わふうサラダ / どさんこじる	牛乳 ぶりの西京焼き 豚肉 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 砂糖 植物油 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん 玉ねぎ もやし とうもろこし	598 kcal 25.9 g 19.9 g 1.7 g
2 木	まるパン きゅうにゅう チーズインハンバーグ イタリアンサラダ マカロニスープ	牛乳 チーズハンバーグ ベーコン	丸パン マカロニ ダイスポテト 植物油	だいこん とうもろこし キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ	527 kcal 20.8 g 22.6 g 3.4 g
3 金	むぎごはん きゅうにゅう ハムカツ ごぼうサラダ じゃがいものみそじる	牛乳 ハムカツ わかめ 油揚げ	麦ご飯 植物油 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	658 kcal 19.6 g 22.9 g 2.9 g
7 火	♪おつきみこんだて♪ おつきみかまぼこいりうどん きゅうにゅう やさいかきあげ ほうれんそうのおかかあえ/おつきみゼリー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 かつお節	うどん(リトメ) 野菜かき揚げ 砂糖 植物油 お月見ゼリー	こまつな にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 ほうれんそう もやし	639 kcal 28.0 g 19.2 g 2.0 g
8 水	むぎごはん きゅうにゅう いわしのかばやき のりとキャベツのサッパリサラダ とんじる	牛乳 いわし 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	572 kcal 24.4 g 18.3 g 1.9 g
9 木	☆めあいにデーこんだて☆ しょくパン ブルーベリージャム ぎゅうにゅう レモンとバジルのナゲット フレンチサラダ / クリームシチュー	牛乳 レモンバジルナゲット ロースハム ベーコン	食パン ブルーベリージャム 植物油 砂糖 じゃがいも バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム パセリ えだまめ	600 kcal 22.7 g 28.5 g 3.5 g
10 金	★ようちえんせいしゅくかい★ ポークカレー きゅうにゅう かいそうサラダ ソーダフロートゼリー	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖 ソーダフロートゼリー	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	665 kcal 18.7 g 23.8 g 3.0 g
14 火	やきそば ぎゅうにゅう ごしよくあえ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 大豆 ロースハム わかめ	焼きそばめん 植物油 砂糖 ごま油 ぶどうゼリー	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ほうれんそう とうもろこし	739 kcal 31.5 g 16.3 g 2.8 g
15 水	むぎごはん きゅうにゅう げんべいつくね わかめとハムのあえもの こんさいのごまじる	牛乳 玄平つくね わかめ ロースハム 油揚げ	麦ご飯 ごま油 砂糖 さといも ごま	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ こまつな	615 kcal 23.2 g 22.3 g 2.3 g
17 金	むぎごはん きゅうにゅう はるまき ナムル ちゅうかスープ	牛乳 春巻き 鶏肉	麦ご飯 ごま油 砂糖 ごま はるさめ	ほうれんそう もやし だいこん にんじん ほうれんそう きくらげ とうもろこし ねぎ しょうが にんにく 干し椎茸	616 kcal 20.6 g 20.7 g 1.8 g
20 月	むぎごはん きゅうにゅう ホキのマヨネーズやき きりぼしだいこんのいために はくさいのみそじる	牛乳 ホキ 油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) 植物油 砂糖	ハセリ 切干しだいこん ごぼう にんじん こんにゃく 干し椎茸 はくさい ねぎ	559 kcal 22.7 g 20.3 g 1.9 g
21 火	ピタパン きゅうにゅう てりやきチキン マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 照り焼きチキン ロースハム ウィンナー	ピタパン マカロニ マヨネーズ(全卵型)	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし こまつな パセリ 干し椎茸	573 kcal 22.5 g 26.7 g 2.7 g
22 水	むぎごはん きゅうにゅう とうふハンバーグ いそあえ やさいとぶたにくのごまスープ	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	ほうれんそう もやし にんじん こまつな 玉ねぎ とうもろこし	593 kcal 27.1 g 19.6 g 1.8 g
23 木	コッペパン きゅうにゅう フランクフルト コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 フランクフルト ロースハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) マカロニ ダイスポテト	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし セロリー にんにく トマト パセリ	707 kcal 24.2 g 33.5 g 3.7 g
27 月	むぎごはん きゅうにゅう さばのみそに シャキシャキサラダ ごじる	牛乳 さばのみそ煮 生揚げ 油揚げ 大豆ペースト	麦ご飯 ごま油 砂糖	キャベツ れんこん きゅうり にんじん ごぼう とうもろこし だいこん ねぎ	607 kcal 23.1 g 15.2 g 2.0 g
28 火	★おんせいりクエストこんだて★ しょうゆらーめん きゅうにゅう やきぶた こんにゃくサラダ / クレープ	鶏肉 なんと 牛乳 焼き豚 ロースハム	中華めん(リトメ) 植物油 クレープ	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ こんにゃく もやし きゅうり にんじん	633 kcal 30.2 g 19.5 g 3.2 g
29 水	<けんえんメニューのひ> むぎごはん きゅうにゅう とりのからあげ こまつなともやしのおかかあえ いもだんごじる ⚠️	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉	麦ご飯 かたくり粉 植物油 いもだんご	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん だいこん はくさい しめじ	610 kcal 27.0 g 16.1 g 1.7 g
30 木	とりごもくごはん きゅうにゅう ミニオンスポテト だいこんサラダ わかめスープ	牛乳 ツナ わかめ ベーコン	麦ご飯 植物油 砂糖 ごま油	だいこん きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 干し椎茸	555 kcal 15.5 g 20.0 g 2.2 g
31 金	☆ハロウィンこんだて☆ むぎごはん きゅうにゅう かぼちゃがたハンバーグ ほうれんそうのチーズあえ やさいスープ / ハロウィンデザート	牛乳 かぼちゃ型ハンバーグ チーズ ベーコン	麦ご飯 ダイスポテト フライドポテト ハロウィンデザート	キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし 玉ねぎ こまつな 干し椎茸 パセリ	621 kcal 21.8 g 21.6 g 2.3 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。 芋類の収穫祝いを兼ねているので、別名「芋名月」といい、里芋やさつま芋を供えます。					615 kcal 23.7 g 21.4 g 2.5 g

※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。
※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。



10月の児童(8～9歳)の
栄養価平均