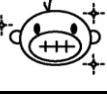


# 10月学校給食献立予定表

令和7年10月

白河市立白河第二小学校

| 日<br>曜  | 献立名                                                   |                                                                                     | あ か                                       | み ど り                                                          | き い ろ                                         | 家で食べてほしい食品 | 栄養価                          |               |
|---------|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------|------------------------------|---------------|
|         |                                                       |                                                                                     | 血や肉など体をつくる<br>もとなるもの                      | 体の調子を整えるもとなるもの                                                 | 熱や力を出す<br>もとなるもの                              |            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質        | 食塩            |
| 1<br>水  | 麦ごはん<br>あじフライ 厚揚げのみそ炒め<br>すまし汁                        |    | 牛乳<br>あじ ぶたにく あつあげ<br>みそ とりにく             | にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン<br>きりぼしだいこん えのきたけ<br>ほうれんそう                | むぎごはん<br>あぶら こんにゃく パンこ<br>さとう でんぷん            | かいそう       | E: 658<br>P: 28.1<br>F: 19.0 | 塩<br>1.9<br>g |
| 2<br>木  | 食パン チョコクリーム<br>ツナキャセロール ハムマリネ<br>野菜スープ                |    | 牛乳<br>ツナ チーズ ロースハム<br>ベーコン                | たまねぎ マッシュルーム レタス<br>きゅうり はくさい にんじん                             | しょくパン<br>マカロニ こむぎこ さとう<br>バター あぶら じゃがいも       | くだもの       | E: 687<br>P: 25.9<br>F: 30.9 | 塩<br>2.2<br>g |
| 3<br>金  | 〔減塩メニューの日〕<br>麦ごはん 鮭の香草焼き<br>ブロッコリーサラダ 小松菜汁           |    | 牛乳<br>さけ あぶらあげ<br>みそ                      | キャベツ ブロッコリー えだまめ<br>こまつな だいこん                                  | むぎごはん<br>パンこ あぶら<br>さとう じゃがいも                 | きのこ        | E: 648<br>P: 26.4<br>F: 23.1 | 塩<br>1.6<br>g |
| 6<br>月  | 〔お月見 行事食〕<br>麦ごはん 豚肉のしょうが焼き<br>切干大根和え かきたま汁 お月見ゼリ     |    | 牛乳<br>ふだにく あぶらあげ<br>とうふ たまご               | しょうが たまねぎ パセリ<br>きりぼしだいこん もやし にんじん<br>こまつな                     | むぎごはん<br>ごま<br>でんぷん                           | さかな        | E: 601<br>P: 27.0<br>F: 15.7 | 塩<br>1.9<br>g |
| 7<br>火  | タンメン<br>パオズ<br>中華和え                                   |    | 牛乳<br>ぶたにく あさり<br>くらげ ベーコン                | しょうが にんじん はくさい たまねぎ<br>コーン たけのこ こまつな きくらげ<br>きゅうり キャベツ         | ちゅうかめん<br>こむぎこ<br>あぶら                         | くだもの       | E: 563<br>P: 26.4<br>F: 16.6 | 塩<br>3.2<br>g |
| 8<br>水  | くりいもごはん<br>ちくわのいそべ揚げ<br>ごま和え 大根汁                      |   | 牛乳<br>ちくわ あおのり<br>とうふ みそ                  | ほうれんそう にんじん もやし<br>だいこん ねぎ                                     | ごはん ごま<br>くり さつまいも こむぎこ<br>あぶら じゃがいも さとう      | きのこ        | E: 629<br>P: 22.3<br>F: 19.3 | 塩<br>3.1<br>g |
| 9<br>木  | 丸パン<br>メンチカツ スイートポテトサラダ<br>ミネストローネ                    |  | 牛乳<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>ベーコン                  | にんじん たまねぎ きゅうり コーン<br>トマト パセリ                                  | まるパン マカロニ バター<br>パンこ あぶら マヨネーズ<br>さつまいも じゃがいも | だいず製品      | E: 733<br>P: 23.2<br>F: 31.6 | 塩<br>2.6<br>g |
| 10<br>金 | 麦ごはん<br>チキンカレー<br>ひじきとごぼうのサラダ なし                      |  | 牛乳<br>とりにく だいず<br>ひじき ツナ                  | しょうが たまねぎ にんじん パセリ<br>キャベツ ごぼう なし                              | むぎごはん<br>あぶら じゃがいも<br>バター                     | きのこ        | E: 742<br>P: 25.8<br>F: 24.0 | 塩<br>2.6<br>g |
| 13<br>月 | ス ポ ー ツ の 日                                           |                                                                                     |                                           |                                                                |                                               |            |                              |               |
| 14<br>火 | きのことベーコンのスパゲティ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>シューアイス            |  | 牛乳<br>ベーコン                                | たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ<br>にんじん こねぎ ブロッコリー<br>コーン きゅうり             | スパゲティ<br>あぶら バター                              | さかな        | E: 578<br>P: 19.6<br>F: 24.8 | 塩<br>1.6<br>g |
| 15<br>水 | 麦ごはん<br>イカの香味焼き<br>もやしのひき肉炒め ごまみそ汁                    |  | 牛乳<br>イカ ぶたにく だいず<br>あぶらあげ みそ             | しょうが にんじん もやし にら<br>だいこん こまつな                                  | むぎごはん<br>はるさめ でんぷん<br>あぶら じゃがいも ごま            | くだもの       | E: 590<br>P: 26.8<br>F: 14.9 | 塩<br>2.4<br>g |
| 16<br>木 | 給 食 な し                                               |                                                                                     |                                           |                                                                |                                               |            |                              |               |
| 17<br>金 | ゆかりごはん<br>とり肉の竜田揚げ<br>ひじきのツナサラダ なめこ汁                  |  | 牛乳<br>とりにく ひじき ツナ<br>だいず とうふ みそ           | しょうが にんじん なめこ<br>だいこん ねぎ                                       | ごはん<br>でんぷん あぶら<br>マヨネーズ じゃがいも                | くだもの       | E: 698<br>P: 27.9<br>F: 25.7 | 塩<br>3.4<br>g |
| 20<br>月 | 麦ごはん<br>メヒカリのから揚げ<br>茎わかめ和え マーボー豆腐                    |  | 牛乳<br>メヒカリ くきわかめ<br>とうふ ぶたにく みそ           | もやし きゅうり しょうが たまねぎ<br>にんじん しいたけ たけのこ<br>ねぎ にら                  | むぎごはん<br>あぶら さとう<br>ごま でんぷん                   | たまご        | E: 665<br>P: 26.7<br>F: 22.3 | 塩<br>2.3<br>g |
| 21<br>火 | 五目うどん<br>もち米蒸しだんご<br>大根ごまサラダ                          |  | 牛乳<br>とりにく ぶたにく<br>たまご わかめ                | にんじん ごぼう しいたけ たけのこ<br>こまつな ねぎ たまねぎ しょうが<br>だいこん きゅうり           | ソフトめん<br>もちごめ パンこ でんぷん<br>あぶら ごま              | だいず製品      | E: 661<br>P: 30.6<br>F: 19.5 | 塩<br>3.1<br>g |
| 22<br>水 | 麦ごはん<br>ハンバーグおろしソース<br>野菜炒め わかめ汁                      |  | 牛乳 あつあげ みそ<br>ぶたにく ぎゅうにく<br>たまご ウインナー わかめ | たまねぎ だいこん キャベツ<br>にんじん もやし ピーマン                                | むぎごはん<br>パンこ さとう<br>あぶら じゃがいも                 | きのこ        | E: 679<br>P: 29.2<br>F: 20.8 | 塩<br>2.5<br>g |
| 23<br>木 | ひと口30回カミカミ給食<br>麦ごはん 手作りふりかけ 根菜汁<br>ほっけの塩焼き れんこんツナサラダ |  | かたくちいわし ほっけ<br>ツナ とりにく みそ                 | れんこん きゅうり キャベツ しょうが<br>だいこん にんじん ごぼう<br>しめじ こまつな               | むぎごはん<br>ごま さとう マヨネーズ<br>じゃがいも                | 乳製品        | E: 510<br>P: 27.4<br>F: 11.4 | 塩<br>3.8<br>g |
| 24<br>金 | 麦ごはん<br>ハヤシライス 和風サラダ<br>ヨーグルト                         |  | 牛乳<br>ぎゅうにく ぶたにく<br>なまクリーム ヨーグルト          | しょうが たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト パセリ<br>キャベツ きゅうり だいこん            | むぎごはん<br>あぶら じゃがいも<br>さとう                     | くだもの       | E: 695<br>P: 24.9<br>F: 18.4 | 塩<br>1.6<br>g |
| 27<br>月 | 繰 替 休 業 日                                             |                                                                                     |                                           |                                                                |                                               |            |                              |               |
| 28<br>火 | みそラーメン<br>はるまき 海そうサラダ<br>りんご                          |  | 牛乳<br>ぶたにく あさり みそ<br>わかめ                  | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん<br>きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ<br>レタス だいこん きゅうり りんご | ちゅうかめん<br>あぶら<br>こむぎこ                         | さかな        | E: 677<br>P: 25.1<br>F: 24.5 | 塩<br>3.3<br>g |
| 29<br>水 | 青じそごはん<br>目玉焼き 青菜のチーズ和え<br>大根のそぼろ煮                    |  | 牛乳<br>たまご チーズ とりにく<br>あつあげ みそ             | こまつな キャベツ しょうが<br>だいこん にんじん たまねぎ ねぎ<br>パセリ                     | ごはん<br>さとう あぶら<br>こんにゃく でんぷん                  | きのこ        | E: 633<br>P: 24.8<br>F: 19.9 | 塩<br>2.8<br>g |
| 30<br>木 | 給 食 な し                                               |                                                                                     |                                           |                                                                |                                               |            |                              |               |
| 31<br>金 | 麦ごはん<br>とり肉のみそマヨ焼き わかめソテー<br>かぼちゃのみそ汁                 |  | 牛乳<br>とりにく みそ チーズ<br>ぶたにく わかめ あぶらあげ       | たまねぎ ピーマン にんじん<br>もやし たけのこ かぼちゃ パセリ                            | むぎごはん<br>マヨネーズ ごま<br>あぶら                      | くだもの       | E: 693<br>P: 29.5<br>F: 25.6 | 塩<br>2.5<br>g |

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。

小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。

今月の平均栄養量は、エネルギー649kcal、たんぱく質26.2g、脂質21.5g、食塩2.5gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。

毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 材料等の都合により、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。