

令和7年度10月 学校給食予定献立（10月1日～10月17日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 水	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 小松菜とひじきのナムル 中華風コーンスープ	牛乳 豚肉 ひじき 豆腐 卵	麦ごはん ごま油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく 白菜 もやし 筍 白菜キムチ ねぎ 小松菜 人参 生姜 コーンクリーム 干し椎茸 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 23.8 g 16.5 g 1.9 g
2 木	麦ごはん 牛乳 かつおとこんにゃくのごまみそがらめ 磯和え 生揚げのみそ汁	牛乳 かつお みそ のり 生揚げ	麦ごはん 砂糖 ごま じゃがいも	こんにゃく キャベツ もやし ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606 kcal 25.0 g 15.5 g 2.5 g
3 金	ウィンナーピラフ 牛乳 彩り野菜のごまサラダ シーフードチャウダー	牛乳 ウィンナー チーズ ベーコン あさり いか 粉チーズ	ごはん バター ごま 油 ねりごま 砂糖 じゃがいも ベシヤメルソース	コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム にんにく パセリ かぼちゃ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641 kcal 22.4 g 24.6 g 2.6 g
6 月	🍡 十五夜献立 🍡 切り昆布ごはん 牛乳 ハムエッグ じゃがもちスープ お月見大福	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 昆布 卵 ハム 鶏肉	ごはん 油 砂糖 じゃがもち お月見大福	ごぼう 人参 しめじ パセリ 大根 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 kcal 29.7 g 22.1 g 2.3 g
7 火	コッペパン 大豆チョコクリーム 米粉ワンタンのラザニア 牛乳 キャベツサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ベーコン	コッペパン 大豆チョコクリーム じゃがいも 米粉ワンタン 砂糖 油	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン 人参 しめじ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 kcal 29.8 g 26.5 g 2.9 g
8 水	麦ごはん 牛乳 わかさぎ甘辛煮 おから炒り煮 わかめのみそ汁	牛乳 おから 鶏ひき肉 油揚げ わかめ わかさぎ	麦ごはん 油 中ざら糖 ごま 砂糖 じゃがいも	ごぼう 人参 ねぎ 干し椎茸 糸こんにゃく 大根 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 19.7 g 18.4 g 2.1 g
9 木	麦ごはん 牛乳 ブルコギ 春雨サラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 野菜ボール	麦ごはん ごま油 砂糖 はちみつ ごま 春雨	にんにく 玉ねぎ 筍 ねぎ にら 小松菜 きゅうり 人参 チンゲン菜 えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 25.0 g 15.8 g 2.0 g
10 金	🍷 目の愛護デー献立 🍷 麦ごはん 牛乳 まぐろかつ ブルーベリーゼリー ほうれん草のマヨおひたし きのこのみそ汁	牛乳 まぐろかつ ちくわ かつお節 油揚げ みそ	麦ごはん 油 マヨネーズ ごま油 ブルーベリーゼリー	ほうれん草 人参 もやし ごぼう 大根 しめじ えのき茸 まいたけ こんにゃく 水菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 20.5 g 21.1 g 2.3 g
13 月	スポーツの日					
14 火	授業参観の繰替休業日					
15 水	🍷 減塩メニューの日 🍷 麦ごはん 牛乳 納豆 小松菜のたくあん和え じゃがいもそぼろ煮	牛乳 納豆 鶏ひき肉	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 片栗粉 ごま	人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ いんげん 生姜 干し椎茸 小松菜 もやし たくあん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 24.6 g 16.0 g 1.1 g
16 木	小教研究協議会のため 給食なし					
17 金	麦ごはん 牛乳 きのこカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ちくわ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも マヨネーズ ねりごま	にんにく 玉ねぎ 人参 しめじ えのき茸 トマト グリンピース すりおろしりんご ごぼう れんこん きゅうり コーン 枝豆	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	779 kcal 25.3 g 22.3 g 2.9 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

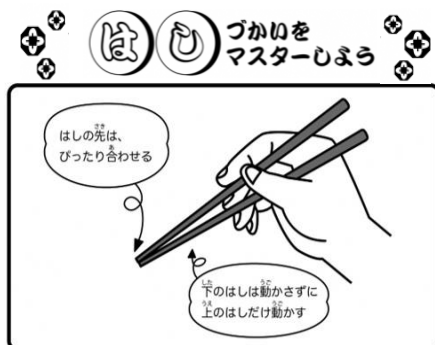
※給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



令和7年度10月 学校給食予定献立（10月20日～10月31日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
20月	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き 大豆の磯煮 すまし汁	牛乳 鶏肉 みそ 大豆 ひじき さつま揚げ 豆腐 なた と わかめ	麦ごはん ごま 砂糖 油	ごぼう 人参 こんにゃく しめじ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617.0 kcal 34.1 g 14.8 g 2.4 g
21火	肉うどん 牛乳 やまぶき和え 大学芋	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと 刻み昆布 卵	うどん さつまいも 油 砂糖 水あめ ごま	干し椎茸 しめじ えのき茸 ごぼう 人参 ねぎ もやし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610.0 kcal 20.1 g 17.2 g 3.1 g
22水	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう もやしのラー油和え マーボー豆腐	牛乳 ちくわ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大 豆ミート みそ	麦ごはん ごま油 砂糖 油 片栗粉	もやし 人参 ほうれん草 生姜 にんにく にら ねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 26.6 g 20.2 g 1.8 g
23木	 ウェルかむランチ  麦ごはん さんまの蒲焼き 切り干し大根のサラダ きのこさつまいもの豚汁	さんま わかめ ハム 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 油 中ざら糖 ごま ごま油 砂糖 さつまいも	切り干し大根 きゅうり キャベツ しめじ ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 16.6 g 15.6 g 2.4 g
24金	教育実践発表会のため給食なし					
27月	麦ごはん 牛乳 みそだれ団子 春雨とのりのマヨ和え もやしのみそ汁	牛乳 肉団子 のり 油揚げ みそ	麦ごはん 春雨 マヨネーズ じゃがいも	人参 ほうれん草 チンゲン菜 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 21.1 g 18.7 g 2.3 g
28火	キャロットパン 牛乳 クリスピーチキン リヨネーズポテト ミネストローネ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ベーコン 豚肉 大豆	コッペパン ドライキャロット 砂糖 マヨネーズ パン粉 コーンフレーク 油 じゃがいも オリーブ油 さつまいも マカロニ	玉ねぎ いんげん にんにく しめじ セロリ れんこん トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 28.1 g 20.9 g 1.8 g
29水	麦ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 浅漬け 親子煮	牛乳 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵	麦ごはん 油	人参 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 ねぎ キャベツ かぶ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 kcal 28.3 g 33.7 g 2.8 g
30木	就学時検診のため給食なし					
31木	 ハロウィン献立  チキンライス 牛乳 イタリアンサラダ かぼちゃシチュー ハロウィンゼリー	鶏肉 チーズ 牛乳 ハム	ご飯 バター ベシヤメルソース 砂糖 油	コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム パセリ にんにく かぼちゃ しめじ キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718 kcal 27.0 g 22.2 g 3.3 g
※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。					一日あたり平均	
※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。					エネルギー	652 kcal
※市では食育の一環として、子どもたちからうす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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。					たんぱく質	24.0 g
					脂質	20.0 g
					食塩相当量	2.4 g



① 上のはしは、えんぴつを持つように、親指、人さし指、中指で持つ。



② 「1」の字を書くように、たてに動かして、上のはしの動きを練習する。



③ もう1本のはしを、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。



④ 上のはしだけを動かすようにして、はしの先をとじたり、開いたりする。

