



令和7年 10月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献 立 名		あ か おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	み ど り 体の調子を整えるものになるもの	き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
						エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	塩 分		
1 水	キムタクごはん 切りこんぶ入りサラダ なめこそूप	牛乳	ぶた肉 たまご こんぶ かつおぶし とうふ	にんじん たくあん 白菜キムチ にんにく キャベツ きゅうり コーン なめこ ねぎ たまねぎ チンゲン菜 しょうが	ごはん ごま油 かたくりこ	411	17.1	135	25	い も 類	
						537	21.4	16.3	3.1		
						695	26.2	18.7	3.9		
2 木	ごはん さばのごまだれかけ もやしのごま酢あえ にらたま汁	牛乳	さば あぶらあげ わかめ たまご とうふ みそ	しょうが もやし にんじん ビーマン にら たまねぎ	ごはん ごま かたくりこ さとう	543	22.1	23.2	2.5	き の こ	小学校
						-	-	-	-		
						831	31.0	30.2	3.4		
3 金	黒糖パン さつまいもスペイン風オムレツ イタリアンサラダ ポークビーンズ	牛乳	たまご とり肉 だいず ぶた肉	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ ブロッコリー えだまめ にんにく	黒糖パン さつまいも さとう じゃがいも ごめ油	544	21.6	17.9	1.9	くだもの	小学校
						-	-	-	-		
						819	31.1	24.0	3		
6 月	お月見給食 まいたけごはん さんまのみぞれ煮 おひたし 里芋のみそ汁	牛乳	あぶらあげ さんま かまぼこ とり肉 みそ	まいたけ にんじん ごぼう だいこん こまつな もやし しょうが ねぎ	ごはん ごめ油 さといも	508	19.9	16.5	1.9	海 そ う	
						623	23.6	18.9	2.3		
						776	28.2	21.5	2.7		
7 火	ごはん 手作りメンチカツ はるさめサラダ もやしのみそ汁	牛乳	ぶた肉 ハム わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎこ 大豆油 はるさめ ごま さとう ごま油	-	-	-	-	さ か な	幼稚園
						682	24.2	25.2	2.4		
						852	28.6	28.9	2.9		
8 水	清流豚カレーライス（麦ごはん） 野菜とじゃこのサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 ちりめんじゃこ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご みずな きゅうり だいこん	麦ごはん ごめ油 じゃがいも カレー粉 ごま油 さとう ごま	-	-	-	-	大豆製品	幼稚園
						680	21.8	17.6	2.6		
						883	27.0	21.4	3.1		
9 木	麦ごはん たちうおフライ バックソース 切干大根の炒め煮 青菜のみそ汁	牛乳	たちうお あぶらあげ とうふ みそ	切干大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく グリンピース こまつな	麦ごはん パン粉 こむぎこ 大豆油 さとう ごめ油 じゃがいも	-	-	-	-	くだもの	幼稚園
						654	23.1	21.0	1.9		
						820	27.6	24.1	2.3		
10 金	食パン 県産ブルーベリージャム とり肉のてり焼き ブロッコリーツナサラダ ミートボールスープ	牛乳	とり肉 ツナ ミートボール	しょうが にんにく だいこん にんじん ブロッコリー コーン はくさい たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜	食パン 県産ブルーベリージャム さとう ごま油	486	22.7	17.8	2.3	い も 類	
						631	29.5	22.4	3		
						757	35.2	26.0	3.7		
14 火	麦ごはん あじフライ バックソース もやしのひき肉炒め 大根のみそ汁	牛乳	あじフライ ぶた肉 だいず わかめ みそ	にんにく にんじん もやし にら だいこん ねぎ	麦ごはん はるさめ かたくりこ ごま油 じゃがいも	489	19.7	14.0	2.1	き の こ	
						604	23.0	15.8	2.5		
						756	27.5	17.6	2.9		
15 水	麦ごはん チーズ入りハンバーグデミソースかけ 大根サラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	チーズハンバーグ かまぼこ 凍み豆腐 みそ	だいこん きゅうり たまねぎ こまつな えのきたけ	麦ごはん 豆乳クリーム/バター	536	19.2	21.0	2.3	緑黄色野菜	
						653	22.3	23.4	2.8		
						836	27.4	28.1	3.4		
16 木	ごはん あじの塩焼き ぶた肉のピリ辛炒め わかめのみそ汁	牛乳	さば ぶた肉 あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ ぶなしめじ もやし ねぎ	ごはん さとう ごめ油 かたくりこ	517	18.4	21.7	1.8	い も 類	小学校
						-	-	-	-		
						845	28.1	32.1	2.7		
17 金	スパゲッティミートソース ブロッコリーサラダ 冷凍バイン	牛乳	ぶた肉 ハム わかめ	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト えだまめ キャベツ ブロッコリー 冷凍バイン	スパゲッティ こむぎこ カレー粉 豆乳クリーム/バター オリーブ油	582	23.0	19.4	2.6	さ か な	
						771	29.8	23.6	3.4		
						934	35.7	26.8	4.2		
20 月	ごはん ぶた肉のアップルソース ポテトサラダ 野菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉 ハム わかめ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ りんご にんじん ブロッコリー コーン みずな もやし ねぎ	ごはん さとう じゃがいも 卵不使用マヨネーズ	526	19.9	20.4	1.3	き の こ	中学校
						679	25.2	25.3	1.8		
						-	-	-	-		
21 火	ごはん ほっけの照り焼き だけのことぶた肉の炒め 呉汁	牛乳	ほっけ ぶた肉 とり肉 だいず あぶらあげ みそ	しょうが だけのこ こんにゃく ねぎ だいこん にんじん	ごはん さとう ごま油 ラー油 じゃがいも	471	23.5	13.9	1.6	海 そ う	中学校
						607	29.7	16.9	1.9		
						-	-	-	-		
22 水	ごはん とりつくねチーズ焼き もやしと豆苗のナムル なめこ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 チーズ みそ	たまねぎ もやし 豆腐 なめこ こまつな	ごはん パン粉 さとう ごま油 卵不使用マヨネーズ ラー油 ごま じゃがいも	-	-	-	-	さ か な	幼稚園
						625	27.3	19.8	2.2		
						784	32.7	22.6	2.6		
23 木	チキンカレーライス（麦ごはん） ごまサラダ りんご	牛乳	とり肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ブロッコリー キャベツ コーン	麦ごはん カレー粉 カレー粉 じゃがいも ごめ油 ごま	550	16.4	17.1	1.6	大豆製品	
						698	20.4	20.9	2.2		
						883	24.5	24.1	2.9		
24 金	減量黒糖パン 豆乳クロック ささみあえ シチュー	牛乳	豆乳クロック とり肉	もやし こまつな にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー	減量黒糖パン 大豆油 ごま さとう マカロニ じゃがいも ベシャメルソース ごめ油	547	20.5	20.0	2	さ か な	
						663	24.7	23.2	2.4		
						833	29.9	27.1	3.1		
27 月	わかめごはん かつおの揚げびたし ヤーコンきんぴら けんちん汁	牛乳	わかめ かつお とり肉 さつまあげ とうふ みそ	しょうが にんじん ごぼう こんにゃく いんげん だいこん ぶなしめじ ねぎ はくさい	ごはん かたくりこ 大豆油 さとう ヤーコン ごめ油 ごま油 ごま さといも	493	23.1	14.2	2.1	くだもの	小学校
						-	-	-	-		
						799	35.6	19.4	3.1		
28 火	大信幼稚園希望献立 しょうゆラーメン（中華めん） チャーシュー ツナサラダ りんごゼリー	牛乳	ぶた肉 なたと チャーシュー ツナ	ほうれん草 ねぎ メンマ キャベツ コーン きゅうり	中華めん りんごゼリー	469	21.4	15.0	2.6	き の こ	
						571	26.0	17.5	3.2		
						728	32.7	20.2	3.9		
29 水	ごはん 白身魚のビザ焼き 青菜とえのきの和え物 デゲ汁	牛乳	たら チーズ かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	たまねぎ ビーマン パプリカ こまつな もやし にんじん 白菜キムチ だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ にんにく しょうが	ごはん ごま さとう ごま油	-	-	-	-	海 そ う	幼稚園
						593	29.5	16.4	2.7		
						754	36.2	18.9	3.2		
30 木	減量給食 麦ごはん なっとう さんまのおかか煮 塩昆布あえ さつまいものみそ汁	牛乳	なっとう さんま かつおぶし こんぶ あぶらあげ みそ	キャベツ だいこん きゅうり にんじん ねぎ こまつな	麦ごはん さとう ごま さつまいも	519	21.8	18.1	1.5	き の こ	中学校
						656	26.7	21.2	1.8		
						-	-	-	-		
31 金	コッペパン パチキャラメル かぼちゃひき肉フライ 大根ツナサラダ コンソメスープ ハロウィンミニゼリー	牛乳	かぼちゃひき肉フライ ツナ ベーコン	だいこん にんじん ブロッコリー コーン キャベツ 干しいたけ だけのこ	コッペパン パチキャラメル 大豆油 ハロウィンゼリー	501	17.6	18.1	2.4	大豆製品	
						621	22.0	21.3	3		
						760	26.6	25.1	3.8		

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（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。

10月栄養価平均（幼稚園）	511	20.4	17.7	2.0
（小学校）	641	25.0	20.3	2.5
（中学校）	807	30.0	24.0	3.2