



# 令和7年 10月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                 | 赤のなかまの食品                                     | 緑のなかまの食品                                                 | 黄のなかまの食品                                        | 栄養価                                                                          | 休みの学校                      |
|----|----|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
|    |    |                                                                     | おもに体をつくるもと                                   | おもに体の調子を整えるもと                                            | おもにエネルギーのもと                                     |                                                                              |                            |
| 1  | 水  | ごはん 牛乳 コーンシューマイ<br>厚揚げのみそ炒め 白玉中華スープ                                 | 牛乳 コーンシューマイ<br>豚肉 厚揚げ 鶏肉 油揚げ                 | キャベツ にんじん<br>干しいたけ にら<br>テンゲン菜                           | ごはん 砂糖 米サラダ油<br>白玉団子 ごま油                        | エネルギー 638・796 Kcal<br>たんぱく質 22.2・27.2 g<br>脂質 19.3・22.7 g<br>食塩相当量 2.1・2.7 g | 南中                         |
| 2  | 木  | 『十五夜献立』<br>けんちんうどん 牛乳<br>わかめとツナのあえ物 お月見デザート                         | 牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ<br>わかめ ツナ                      | 大根 にんじん ごぼう<br>こんにゃく 白菜 ねぎ<br>キャベツ もやし                   | ソフト麺 米サラダ油<br>マヨネーズ お月見大福                       | エネルギー 698・883 Kcal<br>たんぱく質 29.8・37.4 g<br>脂質 19.4・22.0 g<br>食塩相当量 3.1・3.9 g |                            |
| 3  | 金  | 『減塩メニューの日』<br>ごはん 牛乳 鶏のカレー揚げ<br>白菜のおかかあえ のっぺい汁                      | 牛乳 鶏肉 系かつお節<br>厚揚げ                           | 白菜 ほうれん草 にんじん<br>大根 糸こんにゃく                               | ごはん 片栗粉 揚げ油<br>白いりごま さといも                       | エネルギー 590・708 Kcal<br>たんぱく質 24.9・29.4 g<br>脂質 16.6・18.5 g<br>食塩相当量 1.8・2.1 g | 東北中                        |
| 6  | 月  | ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き<br>豆ツナサラダ すいとん汁                                      | 牛乳 豚肉 わかめ ツナ<br>大豆 ミックスビーンズ<br>鶏肉 油揚げ        | 大根 きゅうり 白菜<br>にんじん こまつな<br>干しいたけ                         | ごはん 米サラダ油<br>砂糖 ごま油 すいとん                        | エネルギー 718・861 Kcal<br>たんぱく質 29.3・34.7 g<br>脂質 24.9・29.0 g<br>食塩相当量 2.5・2.9 g | 白三小                        |
| 7  | 火  | 『ふくしまの食材たくさん献立』<br>米粉パン 牛乳<br>県産トナカツ(ソース) イタリアンサラダ<br>トマトスープ ぶどう    | 牛乳 県産豚モモカツ<br>ウインナー 大豆                       | 大根 コーン キャベツ<br>ブロッコリー きゅうり<br>玉ねぎ にんじん トマト<br>干しいたけ ぶどう  | 米粉パン 揚げ油 砂糖                                     | エネルギー 720・825 Kcal<br>たんぱく質 33.5・38.6 g<br>脂質 26.8・30.4 g<br>食塩相当量 2.9・3.3 g |                            |
| 8  | 水  | ごはん 牛乳 肉団子<br>五目野菜炒め 呉汁                                             | 牛乳 肉団子 厚揚げ<br>油揚げ 大豆ペースト                     | にんじん キャベツ 玉ねぎ<br>もやし こまつな にんにく<br>しょうが 大根 ねぎ<br>ごぼう しめじ  | ごはん ごま油 米サラダ油                                   | エネルギー 636・746 Kcal<br>たんぱく質 25.3・28.8 g<br>脂質 21.5・23.8 g<br>食塩相当量 2.4・2.8 g |                            |
| 9  | 木  | ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース)<br>磯香あえ 豆腐とわかめのみそ汁                                | 牛乳 カツオカツ 焼きのり<br>豆腐 わかめ                      | ほうれん草 キャベツ<br>にんじん 白菜                                    | ごはん 揚げ油 白いりごま<br>じゃがいも                          | エネルギー 569・705 Kcal<br>たんぱく質 19.9・23.9 g<br>脂質 16.2・19.5 g<br>食塩相当量 2.2・2.6 g |                            |
| 10 | 金  | 『目の愛護デー献立』<br>ごはん 牛乳 サバのトマトソース煮<br>にんじんのきんぴら ほうれん草のみそ汁<br>ブルーベリーゼリー | 牛乳 サバのトマトソース煮<br>さつま揚げ 油揚げ                   | 大根 にんじん こんにゃく<br>いんげん ほうれん草                              | ごはん 白いりごま 砂糖<br>ごま油 米サラダ油<br>じゃがいも<br>ブルーベリーゼリー | エネルギー 614・744 Kcal<br>たんぱく質 20.9・25.1 g<br>脂質 20.1・24.3 g<br>食塩相当量 2.1・2.4 g |                            |
| 14 | 火  | 食パン 牛乳 いちごジャム<br>オムレツケチャップソースがけ<br>ひじきとツナのサラダ 白菜と肉団子のスープ            | 牛乳 オムレツ ひじき<br>ツナ ミートボール                     | マッシュルーム みずな<br>にんじん ブロッコリー<br>白菜 干しいたけ<br>しょうが           | 食パン いちごジャム<br>砂糖 片栗粉 マヨネーズ<br>マロニー              | エネルギー 611・734 Kcal<br>たんぱく質 24.9・29.5 g<br>脂質 21.3・24.6 g<br>食塩相当量 3.2・3.9 g |                            |
| 15 | 水  | ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ<br>パンサンスー 中華スープ                                  | 牛乳 ホキ チキンハム<br>鶏肉 豆腐 卵                       | ねぎ にんにく しょうが<br>きゅうり コーン にんじん<br>こまつな きくらげ               | ごはん 片栗粉 揚げ油<br>砂糖 春雨 ごま油<br>米サラダ油               | エネルギー 603・722 Kcal<br>たんぱく質 24.0・28.5 g<br>脂質 17.4・19.6 g<br>食塩相当量 2.6・3.1 g |                            |
| 16 | 木  | きのこスパゲティ 牛乳<br>切干大根サラダ やきいも                                         | 牛乳 ベーコン チキンハム                                | にんにく 玉ねぎ しめじ<br>ブロッコリー にんじん<br>たまご茸 セロリ パセリ<br>切干大根 きゅうり | スパゲティ オリーブ油<br>片栗粉 小麦粉 マヨネーズ<br>砂糖 やきいも         | エネルギー 671・799 Kcal<br>たんぱく質 24.4・29.3 g<br>脂質 17.5・19.7 g<br>食塩相当量 2.4・2.9 g | 全小                         |
| 17 | 金  | ごはん 牛乳 青じそ入りつくね<br>五目ビーフン炒め 大根のみそ汁                                  | 牛乳 青じそ入りつくね<br>ベーコン 厚揚げ                      | にんじん こまつな キャベツ<br>干しいたけ 大根<br>たまご茸                       | ごはん ビーフン<br>白いりごま 米サラダ油<br>砂糖 ごま油 じゃがいも         | エネルギー 638・746 Kcal<br>たんぱく質 22.4・24.9 g<br>脂質 22.3・24.1 g<br>食塩相当量 2.2・2.4 g |                            |
| 20 | 月  | ごはん 牛乳 春巻き<br>ホイコーロー 春雨スープ                                          | 牛乳 春巻き 豚肉<br>ベーコン                            | にんじん ビーマン<br>キャベツ ねぎ しょうが<br>にんにく 白菜 コーン<br>テンゲン菜 干しいたけ  | ごはん 揚げ油 砂糖<br>ごま油 サラダ油 春雨<br>片栗粉                | エネルギー 693・819 Kcal<br>たんぱく質 21.2・25.1 g<br>脂質 27.2・28.7 g<br>食塩相当量 2.4・3 g   | 五箇小<br>全中                  |
| 21 | 火  | ごはん 牛乳 厚焼き玉子<br>もやしのひき肉炒め さつま汁                                      | 牛乳 厚焼き玉子 豚肉<br>ひきわり大豆 鶏肉<br>豆腐               | にんじん もやし にら<br>ごぼう 大根 こんにゃく<br>ねぎ                        | ごはん マロニー 片栗粉<br>ごま油 サラダ油<br>さつまいも               | エネルギー 606・728 Kcal<br>たんぱく質 23.1・27.0 g<br>脂質 18.3・20.6 g<br>食塩相当量 2.0・2.4 g |                            |
| 22 | 水  | ツナごはん 牛乳<br>ほうれん草のマヨおひたし 豚汁<br>ヨーグルト                                | 牛乳 ツナ 系かつお節<br>豚肉 豆腐 ヨーグルト                   | にんじん ほうれん草<br>もやし コーン ごぼう 大根<br>白菜 こんにゃく ねぎ              | ごはん 砂糖 白すりごま<br>マヨネーズ じゃがいも<br>米サラダ油            | エネルギー 741・864 Kcal<br>たんぱく質 32.2・36.8 g<br>脂質 24.7・27.7 g<br>食塩相当量 2.1・2.4 g |                            |
| 23 | 木  | 五目あんかけラーメン 牛乳<br>ギョーザ 糸かまサラダ                                        | 牛乳 豚肉 なたと<br>ギョーザ 糸かまぼこ                      | 干しいたけ にんじん<br>玉ねぎ キャベツ もやし<br>たけのこ きくらげ きゅうり             | 中華麺 米サラダ油<br>片栗粉 ごま油                            | エネルギー 647・875 Kcal<br>たんぱく質 26.8・35.0 g<br>脂質 19.0・23.6 g<br>食塩相当量 2.7・3.4 g | 小田川小                       |
| 24 | 金  | ミートボール入りカレーライス 牛乳<br>海藻サラダ 柿                                        | 牛乳 ミートボール 豚肉<br>チーズ 海藻サラダ                    | にんにく しょうが セロリ<br>玉ねぎ キャベツ 大根<br>コーン パセリ 柿                | ごはん 米サラダ油<br>じゃがいも 砂糖 ごま油                       | エネルギー 695・827 Kcal<br>たんぱく質 19.0・21.8 g<br>脂質 23.1・26.5 g<br>食塩相当量 3・3.7 g   |                            |
| 27 | 月  | ごはん 牛乳 なっとう<br>豚肉とたけのこの炒め物 だまこ汁                                     | 牛乳 納豆 豚肉 鶏肉                                  | たけのこ にんじん きくらげ<br>白菜 しめじ たもぎ茸<br>ねぎ                      | ごはん 米サラダ油<br>砂糖 片栗粉 だまこ餅                        | エネルギー 623・750 Kcal<br>たんぱく質 26.3・31.1 g<br>脂質 18.1・20.6 g<br>食塩相当量 1.8・2 g   | 白三小<br>白四小<br>小田川小<br>みさか小 |
| 28 | 火  | コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ<br>鶏肉の香草焼き グリーンサラダ<br>ファイバースープ                   | 牛乳 鶏肉 ベーコン                                   | キャベツ きゅうり コーン<br>ブロッコリー 寒天<br>かんぴょう 白菜 にんじん<br>こまつな しめじ  | コッペパン<br>マーシャルビーンズ パン粉<br>オリーブ油 米サラダ油<br>砂糖     | エネルギー 723・870 Kcal<br>たんぱく質 29.6・35.7 g<br>脂質 27.8・31.5 g<br>食塩相当量 2.7・3.3 g |                            |
| 29 | 水  | ごはん 牛乳<br>豆腐ハンバーグ和風ソースがけ<br>シャキシャキサラダ 具だくさん汁                        | 牛乳 豆腐ハンバーグ<br>大豆 系かつお節<br>厚揚げ                | えのき 玉ねぎ コーン<br>れんこん きゅうり 大根<br>にんじん 白菜 ねぎ                | ごはん 砂糖 片栗粉<br>じゃがいも                             | エネルギー 622・728 Kcal<br>たんぱく質 21.9・24.7 g<br>脂質 20.0・21.4 g<br>食塩相当量 2.1・2.3 g | 小田川小                       |
| 30 | 木  | わかめうどん 牛乳<br>もやしのごまあえ じゃがくん                                         | 牛乳 わかめ 鶏肉<br>油揚げ なたと                         | ごぼう 干しいたけ<br>にんじん ねぎ もやし<br>キャベツ きゅうり                    | ソフト麺 白すりごま<br>白ねりごま 砂糖<br>じゃがいも 揚げ油             | エネルギー 686・888 Kcal<br>たんぱく質 24.9・31.7 g<br>脂質 22.6・26.1 g<br>食塩相当量 3.2・3.9 g | 中央中<br>白二中<br>南中           |
| 31 | 金  | 『ハロウィンにちなんだ献立』<br>三色ごはん 牛乳 かぼちゃサラダ<br>茎わかめのスープ ハロウィンデザート            | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>枝豆 チキンハム チーズ<br>ヨーグルト 茎わかめ<br>豆腐 | しょうが きゅうり 玉ねぎ<br>白菜 にんじん コーン                             | ごはん 砂糖 かぼちゃ<br>マヨネーズ<br>パンプキンパバロア               | エネルギー 607・724 Kcal<br>たんぱく質 23.1・27.6 g<br>脂質 18.3・20.6 g<br>食塩相当量 1.8・2.2 g |                            |

※ 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月給食日 22日)

※ 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。

## <ひじきとツナのサラダ>

10月14日の献立より

○材料 4人分

乾燥ひじき 2.5g (水煮の場合20g)  
みずな 1/5束(40g)  
にんじん 1/3本(40g)  
ブロッコリー 60g  
ツナ缶 1缶(60g)

A マヨネーズ 大さじ2弱  
A しょうゆ 小さじ1  
A 粒マスタード 適量



学校給食の  
レシピ紹介

○作り方

- ① ひじきはゆで戻し、水洗いをして水けを切ります。
- ② みずなは食べやすい幅に切り、さっとゆでます。
- ③ にんじんは千切り、ブロッコリーは小房に分けてゆでます。
- ④ Aの調味料を合わせて、①～③とツナを和えて完成です！

小学校栄養価平均 エネルギー652Kcal たんぱく質24.9g 脂肪21.0g 食塩相当量2.4g  
中学校栄養価平均 エネルギー788Kcal たんぱく質29.7g 脂肪23.8g 食塩相当量2.8g