10月　給食よていこんだてひょう

令和7年度

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	家で食べてほしい食品	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね 切り昆布の炒め煮 根菜のごま汁	牛乳 青じそ入り鶏つくね　豚肉 こんぶ　さつま揚げ　油揚げ 煮干し	ごはん 米油　さとう　さといも　ごま	にんじん　たけのこ　しらたき 大根　ごぼう　ねぎ	くだもの	616 kcal 24.4 g 21.7 g 2.0 g
2 木	しょうゆラーメン	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 鶏肉　なると　パオズ ロースハム	中華めん マロニー　ごま油　さとう	もやし　ほうれん草　ねぎ メンマ　にんじん　キャベツ きゅうり	さかな	574 kcal 27.3 g 15.7 g 3.2 g
3 金	ごはん	○	マグロカツ ごぼうサラダ むらくも汁	牛乳 マグロカツ　鶏肉　豆腐　卵	ごはん マヨネーズ　ごま　かたくり粉	ごぼう　にんじん　きゅうり キャベツ　玉ねぎ　小松菜	たまご	632 kcal 22.2 g 23.2 g 2.1 g
6 月	**＜お月見献立＞** ごはん	○	チーズハンバーグ 大根サラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 チーズハンバーグ　豚肉	ごはん 米油　お月見ゼリー	大根　きゅうり　にんじん コーン　白菜　しめじ	まめるい	679 kcal 21.9 g 21.5 g 2.5 g
7 火	**＜かみかみ献立＞** ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け もやしのみそ汁 かみかみデザート	牛乳 鶏肉　油揚げ　煮干し	ごはん かたくり粉　大豆油　さとう ごま　じゃがいも　さつまいも	しょうが　こんにゃく　キャベツ きゅうり　にんじん　ねぎ もやし	かいそう	602 kcal 24.0 g 16.0 g 2.6 g
8 水	ごはん	○	ほっけのこんぶしょうゆ焼き もやしのひき肉いため 豚汁	牛乳 ほっけ　豚肉　豆腐	ごはん マロニー　かたくり粉　ごま油 さといも　米油	にんじん　もやし　にら 大根　ごぼう　こんにゃく ねぎ	にゅう せいひん	568 kcal 26.7 g 16.5 g 1.9 g
9 木	親子かきたまうどん	○	いりこ大豆 おひたし	牛乳 鶏肉　卵　油揚げ　なると 大豆　煮干し	ソフトめん かたくり粉　大豆油　さとう 水あめ　ごま	にんじん　干ししいたけ ごぼう　玉ねぎ　ねぎ ほうれん草　もやし	くだもの	664 kcal 34.5 g 21.1 g 3.0 g
10 金	焼肉丼	○	千草あえ じゃがいものみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉　卵　油揚げ　煮干し	ごはん 米油　ごま油　さとう　ごま じゃがいも　ブルーベリーゼリー	ピーマン　にんじん　キャベツ りんご　玉ねぎ　しょうが にんにく　小松菜　もやし 白菜　ねぎ	さかな	609 kcal 22.9 g 18.3 g 2.3 g
14 火	**＜セルフサンドパン＞** 食パン	○	白身魚のフライ･タルタルソース グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚のフライ　ウインナー	食パン さとう　大豆油　マカロニ じゃがいも　バター タルタルソース	キャベツ　きゅうり　にんじん 玉ねぎ　セロリ　にんにく トマト	たまご	654 kcal 23.2 g 28.2 g 2.5 g
15 水	ごはん	○	ひじき入りシューマイ 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ　豚肉 大豆ミート　豆腐	ごはん ごま油　さとう　ごま かたくり粉	小松菜　大根　にんじん にんにく　しょうが　にら ねぎ　たけのこ　干ししいたけ	くだもの	598 kcal 25.6 g 18.4 g 2.3 g
16 木	小　教　研　の　た　め　給　食　な　し							
17 金	ポークカレーライス	○	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉　ヨーグルト	ごはん じゃがいも　米油	玉ねぎ　にんじん　りんご しょうが　にんにく　キャベツ きゅうり　コーン	まめるい	686 kcal 22.5 g 20.0 g 2.9 g
20 月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き ポテトサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉　ロースハム　豆腐 わかめ　煮干し	ごはん さとう　じゃがいも　マヨネーズ	きゅうり　にんじん　大根 ねぎ	たまご	630 kcal 23.6 g 25.4 g 2.2 g
21 火	きなこ揚げパン	○	ミートオムレツ グリーンサラダ 白菜と肉だんごのスープ	牛乳 きな粉　ミートオムレツ　肉だんご	コッペパン さとう　大豆油　マロニー	キャベツ　ブロッコリー きゅうり　にんじん　白菜 干ししいたけ　ねぎ　しょうが	かいそう	684 kcal 26.9 g 26.3 g 2.6 g
22 水	**＜せんいたっぷり献立＞** ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 納豆　塩こんぶ　鶏肉	ごはん ごま　ごま油　じゃがいも さとう　かたくり粉　米油	キャベツ　きゅうり　にんじん しょうが　玉ねぎ　たけのこ えだまめ	にゅう せいひん	619 kcal 27.3 g 16.3 g 2.5 g
23 木	ツナとトマトのスパゲティ	○	コーンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウインナー　ツナ　チーズ	スパゲティ 米油　ぶどうゼリー	玉ねぎ　にんじん マッシュルーム　にんにく トマト　キャベツ　きゅうり コーン	にくるい	650 kcal 24.6 g 22.0 g 2.9 g
24 金	ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれん草のいそあえ さつま汁	牛乳 さば　のり　鶏肉　煮干し	ごはん さつまいも	ほうれん草　もやし　にんじん ごぼう　大根　こんにゃく ねぎ　干ししいたけ	くだもの	605 kcal 22.7 g 18.6 g 2.3 g
27 月	ごはん	○	とりのから揚げ ビーフン炒め にら玉汁	牛乳 鶏肉　ベーコン　卵　豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉　じょうしんこ　大豆油 ビーフン　さとう　ごま油	しょうが　キャベツ チンゲンサイ　にんじん にら	まめるい	664 kcal 25.5 g 23.6 g 2.1 g
28 火	黒糖パン	○	ポテトチーズ焼き イタリアンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 ベーコン　チーズ　ウインナー	黒糖パン じゃがいも　米油	玉ねぎ　にんにく　キャベツ きゅうり　にんじん　コーン セロリ	かいそう	627 kcal 23.0 g 22.8 g 2.7 g
29 水	ごはん	○	赤魚の三味(さんみ)焼き きんぴらごぼう 厚揚げのみそ汁	牛乳 赤魚　厚揚げ　煮干し	ごはん 米油　ごま　さとう	ねぎ　しょうが　ごぼう にんじん　こんにゃく いんげん　干ししいたけ 白菜　小松菜	くだもの	580 kcal 24.1 g 19.1 g 2.2 g
30 木	けんちんうどん	○	ちくわ入りおひたし みかんゼリー	牛乳 豚肉　豆腐　ちくわ	ソフトめん さといも　米油　ごま みかんゼリー	大根　にんじん　ごぼう 白菜　ねぎ　こんにゃく もやし　キャベツ	さかな	560 kcal 24.8 g 14.4 g 2.8 g
31 金	**＜減塩献立＞** ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ こまつなサラダ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 かぼちゃひき肉フライ　ツナ 凍り豆腐　煮干し	ごはん 大豆油	小松菜　キャベツ　きゅうり にんじん　大根　白菜 えのき	にゅう せいひん	563 kcal 18.3 g 18.6 g 1.9 g

計21食　※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

10月栄養価平均　エネルギー622kcal　たんぱく質24.6g　脂質20.4g　食塩相当量2.5g

※　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。