



10月 給食よていこんだてひょう



令和8年度

白河市立釜子小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	弁 当 持 参 日						
2 金	弁 当 持 参 日						
5 月	ごはん	○	ささみのガーリックフライ 小松菜サラダ 高野豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 高野豆腐 煮干し	ごはん 小麦粉 パン粉 油 じゃがいも	にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	639 kcal 29.6 g 18.9 g 2.3 g
6 火	ごはん	○	さばのごまこしょう焼き わかめサラダ 豆とトマトの肉じゃが	牛乳 さば わかめ 糸かまぼこ 豚肉 ミックスビーンズ	ごはん ごま 油 じゃがいも さとう	大根 きゅうり にんじん にんにく 玉ねぎ トマト ブロッコリー	635 kcal 28.5 g 20.0 g 1.9 g
7 水	ごはん	○	ギョウザ もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 ギョウザ ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん にんにく しょうが にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	641 kcal 26.9 g 22.8 g 2.0 g
8 木	親子かきたまうどん	○	いりこ大豆 いそあえ	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なんと のり 大豆 煮干し	ソフトめん かたくり粉 油 さとう 水あめ ごま	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	606 kcal 31.1 g 18.4 g 2.8 g
9 金	ハヤシライス	○	コールスローサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉	ごはん 油 じゃがいも バター ブルーベリーゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	672 kcal 18.9 g 22.8 g 2.8 g
13 火	黒糖パン	○	鶏肉の米粉ガーリック焼き イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	黒糖パン 油 米粉 じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ パセリ	712 kcal 32.9 g 27.2 g 2.8 g
14 水	ごはん	○	マグロ和風カツ もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 マグロ和風カツ 豚肉 ひき割り大豆	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 油 さとも	にんじん もやし にら 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	612 kcal 27.9 g 17.1 g 1.9 g
15 木	小 教 研 の た め 給 食 な し						
16 金	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ 干草あえ なめこ汁 かみかみデザート	牛乳 鶏肉 たまご 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま さつまいもチップス	しょうが こんにゃく ほうれん草 にんじん もやし なめこ ねぎ 白菜	604 kcal 24.5 g 17.1 g 2.4 g
19 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 ハム 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 ねぎ	654 kcal 23.6 g 27.3 g 2.2 g
20 火	きなこ揚げパン	○	さつまいものスペイン風オムレツ フレンチサラダ いんげん豆と野菜のスープ	牛乳 きな粉 鶏肉 いんげん豆 たまご	コッペパン さとう 油 さつまいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリ かぶ	660 kcal 25.4 g 24.5 g 2.2 g
21 水	＜せんいたっぷり献立＞ ごはん	○	鮭の塩焼き きんぴらごぼう じゃがいものそぼろ煮 ぶどうゼリー	牛乳 鮭 さつま揚げ 鶏肉	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも かたくり粉 ぶどうゼリー	ごぼう レンコン にんじん こんにゃく いんげん 玉ねぎ たけのこ 枝豆	660 kcal 28.8 g 17.3 g 2.1 g
22 木	タンメン	○	ショーロンポー 中華サラダ	牛乳 豚肉 ショーロンポー 中華くらげ	中華めん 油 ごま油 マロニー ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	630 kcal 25.7 g 22.5 g 3.2 g
23 金	ごはん	○	かつおのみそがらめ ごま酢あえ いもだんご汁 くりのムース	牛乳 かつお 油揚げ 豚肉	ごはん 油 さとう ごま油 ごま いももち くりのムース	もやし にんじん ピーマン 白菜 大根 しめじ	710 kcal 27.0 g 23.2 g 2.0 g
26 月	繰 替 休 業 日						
27 火	＜セルフサンドパン＞ 減量せわれコッペパン	○	やきそば 豆のサラダ 白菜と肉団子のスープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 スモークチキン 大豆 ミートボール	コッペパン 焼きそば 油 マロニー アセロラゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ブロッコリー 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	614 kcal 27.4 g 18.1 g 3.0 g
28 水	ごはん	○	パオズ 枝豆とジャコのサラダ 八宝菜	牛乳 パオズ ちりめんじゃこ 豚肉 いか	ごはん ごま油 油 かたくり粉	枝豆 きゅうり 大根 コーン しょうが にんにく 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん たけのこ	606 kcal 27.4 g 16.5 g 2.8 g
29 木	けんちんうどん	○	おかかあえ さつまポテト	牛乳 豚肉 豆腐 かつお節	ソフトめん さとも 油 ごま さつまポテト	大根 にんじん ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく ほうれん草 もやし キャベツ	618 kcal 26.8 g 17.8 g 3.1 g
30 金	＜減塩献立＞ ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 ハロウィンデザート	牛乳 かぼちゃひき肉フライ ひき割り大豆 油揚げ 煮干し	ごはん ごま じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ミックスベリープリン	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 小松菜	646 kcal 17.6 g 22.0 g 1.8 g

計17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642kcal たんぱく質26.5g 脂質20.8g 食塩相当量2.4g



10月10日は目の愛護

目や皮膚の健康を保つビタミンA

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

