

令和8年 10月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献 立 名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン ギョウにゅう フランクソーセージ コーンサラダ カレーふうみのコンソメスープ はくとうのジュレ	牛乳 フランクソーセージ 鶏肉	コッペパン ジャがいも 白桃のジュレ	とうもろこし キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 玉葱 ほうれん草	642 kcal 25.0 g 23.5 g 2.9 g
2 金	むぎごはん ギョウにゅう ぶたにくのごまやき ちくさあえ どさんこじる	牛乳 豚肉 わかめ ロースハム	麦ごはん ごま ジャがいも 植物油	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 玉葱 とうもろこし	612 kcal 26.7 g 21.5 g 1.9 g
5 月	振替休日				
6 火	わふうきのコスパゲティ ギョウにゅう ビーンズサラダ さつまポテト	ベーコン きざみのり 牛乳 大豆 焼き豚 チーズ	スパゲティ 植物油 バター 薄力粉 砂糖 ごま油 ごま さつまポテト	にんじん 玉葱 ほうれん草 しめじ エリンギ マッシュル ーム きゅうり だいこん えだまめ にんにく	696 kcal 27.7 g 26.0 g 1.7 g
7 水	<げんえんメニューのひ> むぎごはん ギョウにゅう とうふハンバーグ いそあえ やさいとぶたにくのごまスープ	豆腐ハンバーグ 牛乳 豚肉 やきのり	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	ほうれん草 もやし にんじん ごまつな 玉葱 とうもろこし しょうが	610 kcal 25.1 g 20.1 g 1.7 g
8 木	★めのあいにてーこんだて★ しょくパン いちごジャム ギョウにゅう メンチカツ ブロッコリーサラダ クリームシチュー ブルーベリーゼリー	牛乳 メンチカツ ロースハム 鶏肉	食パン いちごジャム 植物油 オリーブ油 砂糖 ジャがいも ブルーベリーゼリー	ブロッコリー きゅうり 玉葱 にんじん とうもろこし パセリ マッシュルーム	639 kcal 27.9 g 22.0 g 2.8 g
9 金	★ようちえんじしゅくかい★ ボークカレー ギョウにゅう ツナサラダ いちごゼリー	豚肉 牛乳 ツナ	麦ごはん 植物油 ジャがいも いちごゼリー	玉葱 にんじん アスパラガス とうもろこし キャベツ にんに く しょうが	690 kcal 18.8 g 25.0 g 3.1 g
1.3 火	ピタパン ギョウにゅう てりやきチキン ごぼうサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ	ピタパン マヨネーズ 砂糖 マカロニ ジャがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 玉葱 カットトマト パセリ	576 kcal 23.7 g 25.2 g 2.8 g
1.4 水	むぎごはん ギョウにゅう はるまき ちゅうかサラダ マーボーどうふ	牛乳 わかめ はるまき 豚ひき肉 豆腐	麦ごはん ごま 砂糖 ごま油 かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ 干しいたけ だけのこ しょうが にんにく	685 kcal 28.2 g 24.9 g 2.3 g
1.5 木	給食なし				
1.6 金	むぎごはん ギョウにゅう さばのたつたあげ いとかまサラダ ごじる	牛乳 さば 生揚げ 油揚げ 大豆 糸かまぼこ	麦ごはん 植物油 かたくり粉	キャベツ きゅうり 玉葱 ブロッコリー にんじん だいこ ん ねぎ ごぼう しめじ	625 kcal 27.8 g 22.1 g 2.1 g
1.9 月	むぎごはん ギョウにゅう さけのごまマヨネーズやき ひじきののもの いものこじる	牛乳 鮭 干しひじき さつま揚げ 鶏肉	麦ごはん マヨネーズ ごま 植物油 砂糖 さといも	つきごんにゃく にんじん れんこん いんげん 干しいた け ねぎ ごまつな なめこ	613 kcal 28.3 g 21.9 g 1.8 g
2.0 火	★5ねんせいリクエストこんだて★ しょうゆラーメン ギョウにゅう ぎょうざ ナムル モチクリームアイス	鶏肉 なると 牛乳 きょうざ	中華めん(ソフトメン) 植物油 ごま油 砂糖 ごま モチクリームアイス	メンマ しょうが にんにく ほうれん草 ねぎ もやし だいこん にんじん	683 kcal 28.7 g 19.7 g 3.1 g
2.1 水	とりごもくごはん ギョウにゅう まぐろカツ わふうサラダ とんじる	牛乳 まぐろ和風カツ 豚肉 豆腐	鶏五目ごはん 植物油 ごま油 砂糖 ジャがいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう ごんにゃく ねぎ 干しいたけ しょうが	588 kcal 25.5 g 1.5.5 g 1.7 g
2.2 木	まるパン ギョウにゅう チーズインハンバーグ グリーンサラダ ポトフふうスープ	牛乳 チーズインハンバーグ ウィンナー	丸パン ジャがいも	アスパラガス キャベツ きゅう り にんじん 玉葱 ブロッコリー しめじ パセリ	592 kcal 23.8 g 21.5 g 2.9 g
2.3 金	5年生見学学習 お弁当の日				
2.6 月	さんしょくそぼろごはん ギョウにゅう わかめとツナのあえもの ジャがいもとはくさいのみそしる りんごとカルピスゼリー	鶏ひき肉 牛乳 わかめ ツナ 油揚げ	麦ごはん 砂糖 植物油 ごま油 ジャがいも りんごとカルピスゼリー	しょうが とうもろこし えだま め キャベツ にんじん もやし はくさい ねぎ	616 kcal 22.6 g 18.4 g 2.1 g
2.7 火	ごもくうどん ギョウにゅう やさいかきあげ こまつなともやしのごまあえ	鶏肉 牛乳 油揚げ	うどん(ソフトメン) かき揚げ 砂糖 植物油 ごま	ほうれん草 にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ こまつな もやし	649 kcal 30.1 g 22.6 g 2.0 g
2.8 水	むぎごはん ギョウにゅう さわらのさいきょうみそやき シャキシャキサラダ だまこじる	牛乳 さわら 鶏肉 糸かつお	麦ごはん ごま油 砂糖 だまこ餅	キャベツ きゅうり れんこん にんじん ごぼう とうもろこし だいこん はくさい しめじ 干しいたけ	613 kcal 28.4 g 15.8 g 1.7 g
2.9 木	むぎごはん ギョウにゅう チンジャオロースー やきショールンポー ワントンスープ	牛乳 豚肉 なると やきショールンポー	麦ごはん 植物油 砂糖 かたくり粉 肉入りワントン	にんにく パプリカ 干しいた け だけのこ にんじん こまつな ねぎ	588 kcal 26.2 g 15.9 g 2.0 g
3.0 金	★ハロウィンこんだて★ むぎごはん ギョウにゅう かぼちゃひきにフライ チーズサラダ オニオンスープ ハロウィンかぼちゃプリン	牛乳 かぼちゃひき肉フライ チーズ ベーコン	麦ごはん オリーブ油 砂糖 かぼちゃプリン	きゅうり キャベツ ブロッコ リー にんじん とうもろこし 玉葱 干しいたけ パセリ ほうれん 草	671 kcal 18.5 g 22.0 g 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月の児童(8～9歳)の 栄養価平均	638 Kcal 25.7 g 21.3 g 2.3 g