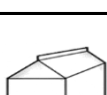
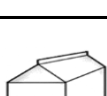
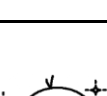
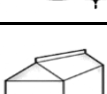
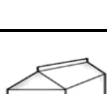
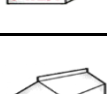
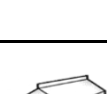


# 10月学校給食献立予定表

令和8年10月

白河市立白河第二小学校

| 日<br>曜  | 献立名                                                           |                                                                                     | あ か                                          | み ど り                                                  | き い ろ                                        | 家で食べ<br>てほしい<br>食品 | 栄養価                          |     |
|---------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------|------------------------------|-----|
|         |                                                               |                                                                                     | 血や肉など体をつくる<br>もとなるもの                         | 体の調子を整えるもとなるもの                                         | 熱や力を出す<br>もとなるもの                             |                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂 質        | 食塩  |
| 1<br>木  | コッペパン いちごジャム<br>ツナキャセロール<br>大根サラダ ポークビーンズ                     |    | 牛乳 ベーコン ぶたにく<br>ツナ チーズ きんときまめ<br>だいず だいふくまめ  | たまねぎ マッシュルーム だいこん<br>キャベツ きゅうり にんじん パセリ<br>トマト         | コッペパン さとう<br>ジャム マカロニ こむぎこ<br>バター あぶら じゃがいも  | く だ も の            | E: 747<br>P: 33.4<br>F: 27.5 | 2.2 |
| 2<br>金  | 麦ごはん<br>イカフリッター ごま酢和え<br>マーボー豆腐                               |    | 牛乳<br>イカ あぶらあげ<br>とうふ ぶたにく みそ                | もやし にんじん ピーマン しょうが<br>たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ<br>にら          | むぎごはん<br>ごま さとう あぶら<br>でんぶん                  | く だ も の            | E: 697<br>P: 29.5<br>F: 23.4 | 2.2 |
| 5<br>月  | わかめごはん<br>いわしのかば焼き<br>ブロッコリーのごまサラダ かきたま汁                      |    | 牛乳<br>わかめ いわし<br>とうふ たまご                     | ブロッコリー もやし にんじん<br>こまつな                                | ごはん<br>あぶら さとう<br>ごま でんぶん                    | き の こ              | E: 619<br>P: 25.4<br>F: 20.3 | 2.5 |
| 6<br>火  | スパゲティナポリタン<br>コールスローサラダ<br>なし                                 |    | 牛乳<br>ベーコン あさり<br>チーズ                        | たまねぎ にんじん ピーマン<br>トマト パセリ キャベツ<br>コーン なし               | スパゲティ<br>あぶら パター<br>さとう                      | だいず製品              | E: 623<br>P: 22.6<br>F: 24.9 | 2.5 |
| 7<br>水  | くりいもごはん<br>ささかまの天ぷら<br>ツナ和え ごまみそ汁                             |    | 牛乳<br>ささかまぼこ ツナ<br>あぶらあげ みそ                  | キャベツ たまねぎ こまつな にんじん<br>だいこん ねぎ                         | ごはん<br>くり さつまいも<br>こむぎこ あぶら ごま               | き の こ              | E: 621<br>P: 22.4<br>F: 18.5 | 3.1 |
| 8<br>木  | 食パン ブルーベリーマーガリン<br>とり肉のハーブ焼き<br>カラフルサラダ 玄米入り野菜スープ             |   | 牛乳<br>とりにく チーズ<br>ベーコン                       | しょうが アスパラガス ブロッコリー<br>ピーマン はくさい にんじん たまねぎ              | しょくパン げんまい<br>ジャム マーガリン さとう<br>パンこ あぶら じゃがいも | さ か な              | E: 611<br>P: 27.9<br>F: 24.1 | 2.3 |
| 9<br>金  | 麦ごはん<br>ポークカレー ブルーベリーゼリー<br>ひじきとごぼうのサラダ                       |  | 牛乳<br>ぶたにく だいず<br>ひじき ツナ                     | しょうが たまねぎ にんじん パセリ<br>キャベツ ごぼう                         | むぎごはん<br>あぶら じゃがいも<br>バター                    | き の こ              | E: 744<br>P: 26.2<br>F: 22.8 | 2.4 |
| 12<br>月 | ス ポ ー ツ の 日                                                   |                                                                                     |                                              |                                                        |                                              |                    |                              |     |
| 13<br>火 | 親子うどん<br>エビとさつまいものかき揚げ<br>和風サラダ                               |  | 牛乳<br>とりにく たまご<br>エビ                         | にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう<br>ほうれんそう キャベツ だいこん<br>きゅうり           | ソフトめん<br>さつまいも こむぎこ<br>あぶら さとう               | かい そう              | E: 629<br>P: 28.2<br>F: 17.8 | 2.6 |
| 14<br>水 | 麦ごはん<br>さわらの西京焼き 切り昆布の炒め煮<br>大根汁 りんご                          |  | 牛乳<br>さわら みそ きりこぶ<br>さつまあげ とうふ               | しょうが にんじん だいこん<br>ねぎ りんご                               | むぎごはん<br>さとう いとこんにゃく<br>あぶら じゃがいも            | き の こ              | E: 626<br>P: 24.6<br>F: 17.7 | 2.4 |
| 15<br>木 | 給 食 な し                                                       |                                                                                     |                                              |                                                        |                                              |                    |                              |     |
| 16<br>金 | 麦ごはん<br>ハンバーグおろしソース<br>青菜のチーズ和え なめこ汁                          |  | 牛乳<br>ぶたにく きゅうにく みそ<br>たまご チーズ とうふ           | たまねぎ だいこん こまつな<br>キャベツ なめこ にんじん<br>ねぎ                  | むぎごはん<br>パンこ さとう<br>じゃがいも                    | く だ も の            | E: 642<br>P: 29.7<br>F: 17.8 | 2.4 |
| 19<br>月 | ゆかりごはん<br>とり肉のみそマヨ焼き<br>いそ香和え わかめスープ                          |  | 牛乳<br>とりにく みそ チーズ<br>のり わかめ とうふ              | たまねぎ ピーマン こまつな もやし<br>にんじん チンゲンサイ ねぎ                   | ごはん<br>マヨネーズ あぶら                             | く だ も の            | E: 629<br>P: 25.4<br>F: 23.7 | 2.7 |
| 20<br>火 | 焼きそば<br>チキンボン酢和え<br>ココアワッフル                                   |  | 牛乳<br>ぶたにく イカ<br>のり とりにく                     | しょうが もやし キャベツ たまねぎ<br>にんじん ピーマン きゅうり                   | やきそば<br>あぶら さとう<br>ごま こむぎこ                   | き の こ              | E: 628<br>P: 31.5<br>F: 16.3 | 3.8 |
| 21<br>水 | 〔減塩メニューの日〕<br>麦ごはん 豚肉のねぎ塩焼き<br>こんにゃくサラダ 厚あげのみそ汁               |  | 牛乳<br>ぶたにく チーズ<br>あつあげ みそ                    | ねぎ レモン にんじん きゅうり<br>はくさい たもぎたけ しょうが                    | むぎごはん<br>あぶら こんにゃく<br>さつまいも マヨネーズ            | さ か な              | E: 697<br>P: 24.7<br>F: 24.6 | 2.1 |
| 22<br>木 | <b>ひと口30回カミカミ給食</b><br>玄米入りごはん 鮭の塩焼き いりこ大豆<br>わかめソテー かぼちゃのみそ汁 |  | 牛乳<br>さけ ぶたにく<br>わかめ あぶらあげ<br>みそ かたくちいわし だいず | にんじん もやし たけのこ<br>かぼちゃ たまねぎ                             | ごはん<br>ごま あぶら<br>でんぶん さとう                    | 乳 製 品              | E: 713<br>P: 38.7<br>F: 19.8 | 2.2 |
| 23<br>金 | 青じそごはん<br>和風グラタン りんごサラダ<br>すまし汁                               |  | 牛乳<br>あつあげ ぶたにく みそ<br>チーズ ベーコン とうふ           | たまねぎ マッシュルーム ピーマン<br>キャベツ りんご こまつな にんじん                | ごはん<br>あぶら さとう<br>ふ                          | い も                | E: 608<br>P: 23.1<br>F: 21.4 | 3.2 |
| 26<br>月 | 繰 替 休 業 日                                                     |                                                                                     |                                              |                                                        |                                              |                    |                              |     |
| 27<br>火 | みそラーメン<br>パオズ<br>糸かまサラダ                                       |  | 牛乳<br>ぶたにく あさり<br>みそ かまぼこ                    | しょうが キャベツ たまねぎ にんじん<br>きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ<br>だいこん きゅうり | ちゅうかめん<br>あぶら<br>こむぎこ                        | かい そう              | E: 604<br>P: 28.0<br>F: 17.4 | 3.5 |
| 28<br>水 | 麦ごはん<br>目玉焼き 大豆の磯煮<br>ブロッコリーのおかか和え                            |  | 牛乳<br>たまご だいず とりにく<br>ひじき さつまあげ              | ブロッコリー にんじん たまねぎ<br>ごぼう                                | むぎごはん<br>マヨネーズ じゃがいも<br>こんにゃく あぶら            | き の こ              | E: 709<br>P: 32.5<br>F: 24.0 | 2.3 |
| 29<br>木 | 給 食 な し                                                       |                                                                                     |                                              |                                                        |                                              |                    |                              |     |
| 30<br>金 | 麦ごはん<br>ハヤシライス 海そうサラダ<br>かぼちゃプリン                              |  | 牛乳<br>ぎゅうにく<br>なまクリーム わかめ                    | しょうが たまねぎ にんじん トマト<br>マッシュルーム パセリ レタス<br>だいこん きゅうり     | むぎごはん<br>あぶら<br>じゃがいも                        | さ か な              | E: 634<br>P: 20.1<br>F: 16.4 | 1.4 |

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。

小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。

今月の平均栄養量は、エネルギー646kcal、たんぱく質27.0g、脂質20.6g、食塩2.5gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。

毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 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。