



# 令和8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<br>おもに体をつくるもと     | 緑のなかまの食品<br>おもに体の調子を整えるもと                                  | 黄のなかまの食品<br>おもにエネルギーのもと                        | 栄養価                                                                          | 休みの学校        |
|----|----|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| 1  | 木  | ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース)<br>塩ビーフン炒め にと玉汁                                  | 牛乳 カツオカツ ベーコン<br>豆腐 たまご    | にんじん こまつな<br>キャベツ にと                                       | ごはん ビーフン 砂糖<br>サラダ油 ごま油 揚げ油                    | エネルギー 634・760 Kcal<br>たんぱく質 23.8・27.7 g<br>脂質 20.8・23.8 g<br>食塩相当量 2.6・2.9 g |              |
| 2  | 金  | きのこクリームスパゲティ 牛乳<br>こまつなサラダ 手作り抹茶蒸しパン                               | 牛乳 ベーコン 生クリーム<br>ツナ チーズ    | 玉ねぎ にんじん しめじ<br>えのき たもぎ茸 こまつな<br>キャベツ きゅうり レモン汁<br>パセリ 抹茶  | ソフトめん 小麦粉<br>サラダ油 豆乳バター<br>蒸しパンミックス<br>ココアパウダー | エネルギー 773・879 Kcal<br>たんぱく質 29.7・34.1 g<br>脂質 21.9・24.9 g<br>食塩相当量 2.3・2.7 g | みさか小         |
| 5  | 月  | ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き<br>こんにゃくごまサラダ 凍み豆腐のみそ汁                             | 牛乳 豚肉 ソフトチキン<br>凍み豆腐       | しょうが ねぎ レモン汁<br>しらたき にんじん キャベツ<br>ほうれん草 はくさい               | ごはん ごま油 すりごま<br>マヨネーズ じゃがいも                    | エネルギー 673・804 Kcal<br>たんぱく質 27.4・32.1 g<br>脂質 27.4・31.5 g<br>食塩相当量 2.1・2.3 g | 白三小          |
| 6  | 火  | 食パン 牛乳 いちごジャム<br>オムレツきのこソースがけ<br>フレンチサラダ<br>ポークビーンズ                | 牛乳 オムレツ 大豆 豚肉<br>ミックスビーンズ  | しめじ マッシュルーム<br>玉ねぎ キャベツ きゅうり<br>にんじん パセリ                   | 食パン いちごジャム<br>砂糖 片栗粉 米サラダ油<br>じゃがいも            | エネルギー 706・845 Kcal<br>たんぱく質 28.8・34.3 g<br>脂質 23.0・26.6 g<br>食塩相当量 2.8・3.5 g |              |
| 7  | 水  | ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け<br>みそドレサラダ いも団子汁                                   | 牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉<br>ソフトチキン     | きゅうり レモン汁 キャベツ<br>はくさい だいこん<br>にんじん しめじ                    | ごはん 片栗粉 砂糖<br>米サラダ油 ごま 揚げ油<br>マヨネーズ いも団子       | エネルギー 654・781 Kcal<br>たんぱく質 26.0・30.7 g<br>脂質 20.4・23.2 g<br>食塩相当量 2.6・3.0 g |              |
| 8  | 木  | 『目の愛護デー献立』<br>ごはん 牛乳 サバのみそ煮<br>ほうれん草のマヨおひたし<br>鉄分たっぷりみそ汁 ブルーベリーゼリー | 牛乳 さば 糸かまぼこ<br>厚揚げ かつお節    | ほうれん草 にんじん<br>もやし こまつな ねぎ<br>だいこん                          | ごはん マヨネーズ<br>ブルーベリーゼリー                         | エネルギー 615・742 Kcal<br>たんぱく質 21.6・25.7 g<br>脂質 23.1・27.5 g<br>食塩相当量 2.0・2.3 g |              |
| 9  | 金  | ワンタンめん 牛乳 にとまんじゅう<br>シャキシャキサラダ                                     | 牛乳 豚肉 なんと<br>かつお節 にとまんじゅう  | にんじん もやし はくさい<br>チンゲン菜 メンマ しょうが<br>えだまめ コーン れんこん<br>ごぼう    | 中華めん ワンタン 砂糖                                   | エネルギー 648・827 Kcal<br>たんぱく質 29.7・36.6 g<br>脂質 15.8・17.6 g<br>食塩相当量 3.4・4.0 g |              |
| 13 | 火  | ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン<br>キャベツのおかかあえ<br>大根のみそ汁                            | 牛乳 鶏肉 かつお節<br>厚揚げ          | しょうが ねぎ キャベツ<br>ほうれん草 もやし<br>だいこん たもぎ茸                     | ごはん 片栗粉<br>米サラダ油 砂糖 ごま<br>じゃがいも 揚げ油            | エネルギー 590・706 Kcal<br>たんぱく質 23.6・27.8 g<br>脂質 17.6・19.8 g<br>食塩相当量 2.1・2.3 g | 白四小          |
| 14 | 水  | 五目ごはん 牛乳 アジの彩り焼き<br>豆ツナサラダ かぼちゃのみそ汁                                | 牛乳 アジ わかめ ツナ<br>大豆 油揚げ     | だいこん きゅうり えだまめ<br>かぼちゃ 玉ねぎ こまつな                            | 五目ごはん マヨネーズ<br>砂糖 ごま油                          | エネルギー 589・707 Kcal<br>たんぱく質 26.6・31.6 g<br>脂質 18.4・21.0 g<br>食塩相当量 2.2・2.5 g |              |
| 15 | 木  | ごはん 牛乳<br>手作りハンバーグきのこソースがけ<br>きゅうりサラダ キャベツのみそ汁                     | 牛乳 豚肉 牛肉 たまご<br>わかめ 豆腐     | しめじ マッシュルーム<br>だいこん きゅうり にんじん<br>キャベツ                      | ごはん パン粉 砂糖<br>じゃがいも 片栗粉                        | エネルギー 716 Kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂質 19.0 g<br>食塩相当量 2.9 g                   | 全小           |
| 16 | 金  | 芋煮うどん 牛乳 和風サラダ<br>スイートポテト                                          | 牛乳 豆腐 牛肉                   | だいこん にんじん ごぼう<br>しめじ はくさい ねぎ<br>キャベツ きゅうり                  | ソフトめん さといも<br>米サラダ油 スイートポテト                    | エネルギー 626・799 Kcal<br>たんぱく質 23.4・29.7 g<br>脂質 16.9・18.7 g<br>食塩相当量 2.2・2.7 g | 白三小          |
| 19 | 月  | ごはん 牛乳 春巻き<br>中華サラダ わかめスープ                                         | 牛乳 春巻き ソフトチキン<br>わかめ 厚揚げ   | キャベツ きゅうり にんじん<br>ねぎ えのき                                   | ごはん マロニー ごま油<br>米サラダ油 砂糖 ごま                    | エネルギー 609・753 Kcal<br>たんぱく質 18.3・21.4 g<br>脂質 21.5・26.2 g<br>食塩相当量 2.7・3.2 g | 五箇小<br>全中    |
| 20 | 火  | 『十三夜献立』<br>コッペパン 牛乳 焼き栗コロッケ<br>ごぼうサラダ 白菜と肉団子のスープ                   | 牛乳 大豆 ミートボール               | ごぼう にんじん きゅうり<br>はくさい 干しいたけ<br>しょうが                        | コッペパン 焼き栗コロッケ<br>マヨネーズ ごま マロニー<br>揚げ油          | エネルギー 726・909 Kcal<br>たんぱく質 23.7・28.8 g<br>脂質 23.1・27.4 g<br>食塩相当量 2.5・3.2 g |              |
| 21 | 水  | 森のきのこカレーライス 牛乳<br>海藻サラダ みかんゼリー                                     | 牛乳 豚肉 チーズ<br>海藻サラダ         | しょうが セロリ 玉ねぎ<br>にんじん しめじ えのき<br>エリンギ まいたけ コーン<br>だいこん キャベツ | ごはん 米サラダ油<br>じゃがいも 砂糖 ごま油<br>みかんゼリー            | エネルギー 681・809 Kcal<br>たんぱく質 20.5・23.8 g<br>脂質 22.3・25.5 g<br>食塩相当量 2.9・3.5 g |              |
| 22 | 木  | わかめごはん 牛乳 信田煮<br>糸かまサラダ すいとん汁                                      | 牛乳 糸かまぼこ 鶏肉<br>油揚げ 信田煮 わかめ | キャベツ きゅうり にんじん<br>はくさい だいこん こまつな<br>干しいたけ                  | ごはん すいとん                                       | エネルギー 615・717 Kcal<br>たんぱく質 22.7・25.3 g<br>脂質 16.2・17.3 g<br>食塩相当量 2.7・3.0 g | 小田川小         |
| 23 | 金  | ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き<br>チーズサラダ じゃがいものみそ汁                               | 牛乳 鶏肉 チーズ 豆腐<br>わかめ        | パセリ きゅうり キャベツ<br>コーン だいこん こまつな                             | ごはん ごま マヨネーズ<br>米サラダ油 じゃがいも                    | エネルギー 576・686 Kcal<br>たんぱく質 24.7・28.9 g<br>脂質 17.7・19.7 g<br>食塩相当量 2.5・2.8 g | 白三小          |
| 26 | 月  | 『減塩メニューの日』<br>ごはん 牛乳 納豆 厚揚げみそ炒め<br>にとえのきのところみ汁 柿                   | 牛乳 納豆 豚肉 厚揚げ               | キャベツ にんじん にと<br>干しいたけ はくさい<br>えのき だいこん 柿                   | ごはん 砂糖 米サラダ油<br>片栗粉                            | エネルギー 651・763 Kcal<br>たんぱく質 28.0・32.0 g<br>脂質 21.5・23.9 g<br>食塩相当量 1.9・2.2 g | 小田川小<br>みさか小 |
| 27 | 火  | 背割れコッペパン 牛乳<br>白身魚のフライ(ソース)<br>スイートポテトサラダ ジュリアンスープ<br>レモンヨーグルト     | 牛乳 白身魚 ベーコン<br>レモンヨーグルト    | きゅうり 玉ねぎ にんじん<br>キャベツ セロリ                                  | コッペパン さつまいも<br>マヨネーズ 米サラダ油<br>揚げ油              | エネルギー 758・919 Kcal<br>たんぱく質 27.0・32.3 g<br>脂質 23.7・27.2 g<br>食塩相当量 2.8・3.3 g |              |
| 28 | 水  | 豚丼 牛乳 レンコンサラダ<br>豆腐のみそ汁                                            | 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ               | しょうが 干しいたけ<br>玉ねぎ しらたき にんじん<br>れんこん きゅうり キャベツ<br>えのき       | ごはん 砂糖 米サラダ油<br>マヨネーズ ごま                       | エネルギー 602・708 Kcal<br>たんぱく質 23.7・26.8 g<br>脂質 20.0・22.1 g<br>食塩相当量 2.5・2.8 g | 小田川小         |
| 29 | 木  | ごはん 牛乳 ささみカツ(ソース)<br>わかめと大根のサラダ もずくスープ                             | 牛乳 ささみカツ わかめ<br>糸かまぼこ もずく  | だいこん キャベツ きゅうり<br>ねぎ えのき ほうれん草                             | ごはん 砂糖 ごま油<br>揚げ油                              | エネルギー 528・646 Kcal<br>たんぱく質 20.0・24.9 g<br>脂質 14.1・15.7 g<br>食塩相当量 2.0・2.4 g | 全中           |
| 30 | 金  | 『ハロウィンにちなんだ献立』<br>ごはん 牛乳 かぼちゃチーズフライ<br>五目きんぴら なめこ汁<br>ハロウィンデザート    | 牛乳 チーズ 豚肉 豆腐               | ごぼう にんじん いんげん<br>れんこん 干しいたけ<br>こんにゃく なめこ はくさい              | ごはん 米サラダ油 砂糖<br>米サラダ油 ごま<br>ハロウィンデザート          | エネルギー 640・774 Kcal<br>たんぱく質 18.9・21.9 g<br>脂質 21.0・24.1 g<br>食塩相当量 2.1・2.5 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 21日)

小学校栄養価平均 エネルギー642Kcal たんぱく質24.3g 脂肪20.1g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー773Kcal たんぱく質28.7g 脂肪22.9g 食塩相当量2.8g