

平成30年度 10月分 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	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	栄養価	休みの学校
			血や肉になる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーになる		
1	月	キャロットピラフ 牛乳 オムレツ ヒジキとツナのサラダ わかめスープ	牛乳 鶏卵 ひじき ツナ 青大豆 わかめ ベーコン	人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草	キャロットピラフ マヨネーズ じゃがいも 片栗粉	エネルギー 700 846 Kcal たんぱく質 26.5 31 g 脂質 26.1 31.3 g 食塩相当量 3.7 4.5 g	
2	火	コッペパン 牛乳 梨ジャム シーフードグラタン ブロッコリーサラダ 白菜スープ	牛乳 いか あさり 脱脂粉乳 チーズ ウィナー	コーン 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 乾燥パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 白菜 セロリ 梨	コッペパン サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも	エネルギー 880 Kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 3.9 g	全小学校
3	水	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ パックソース おひたし まいたけ汁	牛乳 豚肉 鶏卵 豆腐 みそ	玉ねぎ ほうれん草 もやし 人参 まいたけ 大根 ごぼう 白菜 長ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 サラダ油 さといも	エネルギー 847 Kcal たんぱく質 33.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 2.7 g	全小学校
4	木	チャンポンメン 牛乳 シャキシャキサラダ 巨峰	牛乳 豚肉 いか あさり うずら卵 なたと 青大豆	干しいたけ 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ コーン れんこん ごぼう 大根 巨峰	中華めん サラダ油 片栗粉 ごま油 三温糖	エネルギー 654 844 Kcal たんぱく質 30 37.5 g 脂質 18.9 21.6 g 食塩相当量 2.5 3 g	みさか小
5	金	ごはん 牛乳 手作り豆腐ハンバーグ和風ソース ごまあえ いも団子汁	牛乳 豆腐 鶏肉 大豆 ひじき 鶏卵 豚肉	人参 ほうれん草 キャベツ もやし 白菜 大根 しめじ	ごはん パン粉 三温糖 サラダ油 片栗粉 ごま じゃがいも	エネルギー 642 766 Kcal たんぱく質 24.5 28.4 g 脂質 18.3 20.5 g 食塩相当量 2.7 3.2 g	みさか小
9	火	ごはん 牛乳 ひじき佃煮 厚焼き玉子 大豆五目煮 青菜のみそ汁	牛乳 ひじき 鶏卵 大豆 鶏肉 昆布 厚揚げ みそ	ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ 干しいたけ 小松菜 大根	ごはん サラダ油 じゃがいも	エネルギー 617 715 Kcal たんぱく質 23.8 26.5 g 脂質 18 19.2 g 食塩相当量 2.5 2.8 g	
10	水	ごはん 牛乳 鮭の幽庵焼き れんこんきんぴら 豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 鮭 さつま揚げ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	ゆず 人参 いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく 白菜 長ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖 ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	エネルギー 631 746 Kcal たんぱく質 27.3 32.1 g 脂質 15.4 17 g 食塩相当量 3.2 3.7 g	
11	木	わかめうどん 牛乳 手作りかき揚げ ごま和え	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと 大豆	ごぼう 干しいたけ 人参 長ねぎ 玉ねぎ みつば もやし ほうれん草	ソフト麺 さつまいも 小麦粉 サラダ油 ごま	エネルギー 653 845 Kcal たんぱく質 25.7 32.4 g 脂質 20.3 23.2 g 食塩相当量 3.1 3.9 g	
12	金	焼き肉丼 牛乳 ごぼうサラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 鶏卵	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 小松菜	ごはん サラダ油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ ごま じゃがいも	エネルギー 638 755 Kcal たんぱく質 25.8 29.6 g 脂質 20.9 23.3 g 食塩相当量 2.4 2.9 g	
15	月	ごはん 牛乳 鮭のごまだれがけ 玉ねぎのみそ汁 切り干し大根の炒め煮	牛乳 鮭 さつまあげ 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	しょうが 大根 人参 こんにゃく いんげん 玉ねぎ	ごはん ごま 三温糖 片栗粉 ごま油 サラダ油 じゃがいも	エネルギー 598 714 Kcal たんぱく質 26.3 31.1 g 脂質 16.8 18.8 g 食塩相当量 2.3 2.7 g	五箇小
16	火	食パン 牛乳 リンゴジャム 鶏の唐揚げ 大根サラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 ツナ 鶏卵 わかめ	大根 きゅうり キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ 人参 りんご	食パン 片栗粉 サラダ油	エネルギー 719 902 Kcal たんぱく質 31.8 39.7 g 脂質 22.4 27.2 g 食塩相当量 2.8 3.6 g	白三小
17	水	ハッシュドポーク 牛乳 ひじきのマリネ ミントマト	牛乳 豚肉 ひじき ハム チーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム まいたけ グリーンピース キャベツ ミントマト	ごはん サラダ油 三温糖	エネルギー 775 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 24.3 g 食塩相当量 4 g	全小学校
18	木	栗ごはん 牛乳 さんま蒲焼き 磯和え けんちん汁	牛乳 さんま わかめ のり 豆腐 鶏肉 みそ	ほうれん草 もやし 人参 こんにゃく 大根 長ねぎ ごぼう	ごはん 栗 サラダ油 三温糖 さといも	エネルギー 688 825 Kcal たんぱく質 26.3 30.8 g 脂質 23 26.4 g 食塩相当量 2.1 2.5 g	
19	金	ごはん 牛乳 チャーシュー炒め ラー油和え トックスープ	牛乳 豚肉 鶏卵 鶏肉	玉ねぎ きくらげ しめじ ピーマン もやし ほうれん草 干しいたけ 人参 長ねぎ チンゲンサイ	ごはん サラダ油 三温糖 片栗粉 ごま油 トック ごま	エネルギー 626 744 Kcal たんぱく質 23.4 27 g 脂質 18.8 21 g 食塩相当量 2.4 2.9 g	
22	月	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き かぼちゃサラダ なめこ汁	牛乳 鶏肉 ハム チーズ 豆腐 みそ	しょうが かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ なめこ 白菜 長ねぎ	ごはん 三温糖 マヨネーズ	エネルギー 592 701 Kcal たんぱく質 25.7 30 g 脂質 19.6 21.5 g 食塩相当量 2.3 2.7 g	白四小 みさか小
23	火	黒糖パン 牛乳 海藻サラダ ポークビーンズ りんご	牛乳 大豆 豚肉 わかめ 昆布 とさか まふのり 大福豆 金時豆	玉ねぎ 人参 乾燥パセリ みずな レタス 大根 コーン りんご	黒糖パン じゃがいも サラダ油 三温糖 ごま油	エネルギー 793 989 Kcal たんぱく質 28.7 35.9 g 脂質 22 27.2 g 食塩相当量 3 3.9 g	
24	水	ごはん 牛乳 野菜入り焼き肉 れんこんサラダ かきたま汁	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 鶏卵	玉ねぎ 人参 キャベツ ピーマン れんこん きゅうり ほうれん草 干しいたけ	ごはん サラダ油 片栗粉	エネルギー 620 766 Kcal たんぱく質 28.1 34.6 g 脂質 20.1 24.2 g 食塩相当量 2.1 2.7 g	
25	木	和風スパゲティ 牛乳 ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 ベーコン	玉ねぎ しめじ ブロッコリー エリンギ 人参 たもぎだけ セロリ 乾燥パセリ オレンジ コーン キャベツ	スパゲティ 三温糖 片栗粉 小麦粉	エネルギー 600 710 Kcal たんぱく質 25.6 30.1 g 脂質 16.8 18.8 g 食塩相当量 2.1 2.6 g	
26	金	ごはん 牛乳 コーンシューマイ ナムル マーボー豆腐	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐	もやし ほうれん草 大根 人参 しょうが 干しいたけ たけのこ 長ねぎ にら	ごはん ごま油 三温糖 ごま サラダ油 片栗粉	エネルギー 710 823 Kcal たんぱく質 27.7 31.6 g 脂質 24.6 27 g 食塩相当量 2.5 2.9 g	五箇小
29	月	ごはん 牛乳 さんま甘露煮 もやしあえもの のっぺい汁	牛乳 さんま わかめ いか 鶏肉 豆腐	もやし きゅうり 大根 人参 長ねぎ 干しいたけ ミントマト	ごはん さといも 片栗粉	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 2.3 g	全中学校
30	火	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム オムレツデミソースがけ コールスロー クラムチャウダー	牛乳 鶏卵 ベーコン あさり 脱脂粉乳	玉ねぎ 人参 ブロッコリー たもぎだけ 乾燥パセリ キャベツ きゅうり コーン ブルーベリー	コッペパン 三温糖 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 バター サラダ油	エネルギー 820 998 Kcal たんぱく質 30.6 36.9 g 脂質 26.1 30.7 g 食塩相当量 2.9 3.6 g	白三小
31	水	ごはん 牛乳 ホキ磯辺フライ 田舎汁 切り干し大根はりはり漬け	牛乳 ホキ 茎わかめ 油揚げ うずら卵	大根 人参 きゅうり こんにゃく 白菜 ごぼう しめじ 干しいたけ 長ねぎ	ごはん サラダ油 三温糖 ごま 片栗粉	エネルギー 631 768 Kcal たんぱく質 22.5 27.8 g 脂質 21 23.9 g 食塩相当量 2.2 2.7 g	

(10月給食日数22日) ※ 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。

小学校基準	エネルギー650kcal	たんぱく質摂取エネルギー全体の13~20%	脂質摂取エネルギー全体の20~30%	食塩相当量2.25g以下
小学校栄養価平均	エネルギー663kcal	たんぱく質摂取エネルギー全体の19%	脂質摂取エネルギー全体の27%	食塩相当量2.6g
中学校基準	エネルギー830kcal	たんぱく質摂取エネルギー全体の13~20%	脂質摂取エネルギー全体の20~30%	食塩相当量2.5g以下
中学校栄養価平均	エネルギー802kcal	たんぱく質摂取エネルギー全体の19%	脂質摂取エネルギー全体の26%	食塩相当量3.2g



平成30年度 学校給食予定献立表

白河市学校給食センター

月	火	水	木	金
<p>1</p> <p>ヒジキとツナの オムレツ サラダ</p> <p>キャロットピラフ わかめスープ</p>	<p>2</p> <p>ブロッコリー シーフード サラダ/グラタン</p> <p>コッペパン 白菜スープ 梨ジャム</p>	<p>3</p> <p>おひたし 手作り メンチカツ パックソース</p> <p>ごはん まいたけ汁</p>	<p>4</p> <p>巨峰 シャキシャキ サラダ</p> <p>チャンポンメン</p>	<p>5</p> <p>ごまあえ 手作り豆腐ハンバーグ 和風ソース</p> <p>ごはん いも団子汁</p>
<p>8</p> <p>体育の日</p>	<p>9</p> <p>大豆五目煮 厚焼き玉子</p> <p>ひじき佃煮 野菜のみそ汁 ごはん</p>	<p>10</p> <p>ブルーベリーゼリー</p> <p>れんこん 鮭の きんぴら/ゆうあん焼き</p> <p>ごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>11</p> <p>ごま和え 手作り かき揚げ</p> <p>わかめうどん</p>	<p>12</p> <p>ごぼう サラダ</p> <p>焼き肉丼 かき玉汁</p>
<p>15</p> <p>切り干し大根の 鮭のごま 炒め煮 だれがけ</p> <p>ごはん 玉ねぎのみそ汁</p>	<p>16</p> <p>大根 鶏の サラダ/唐揚げ</p> <p>食パン 卵スープ りんごジャム</p>	<p>17</p> <p>ミニトマト ひじきの マリネ</p> <p>ハッシュドポーク</p>	<p>18</p> <p>磯和え さんま 蒲焼き</p> <p>栗ごはん けんちん汁</p>	<p>19</p> <p>ラー油あえ チャーシュー 炒め</p> <p>ごはん トックスープ</p>
<p>22</p> <p>かぼちゃ 鶏肉の サラダ/照り焼き</p> <p>ごはん なめこ汁</p>	<p>23</p> <p>りんご 海藻 サラダ</p> <p>黒糖パン ポークビーンズ</p>	<p>24</p> <p>れんこん 野菜入り サラダ/焼き肉</p> <p>ごはん かき玉汁</p>	<p>25</p> <p>オレンジ ブロッコリー サラダ</p> <p>和風スパゲティ</p>	<p>26</p> <p>ナムル コーン シューマイ</p> <p>ごはん マーボー豆腐</p>
<p>29</p> <p>もやしあえもの さんま 甘露煮</p> <p>ごはん のっぺい汁</p>	<p>30</p> <p>コールスロー オムレツ デミソースがけ</p> <p>コッペパン クラムチャウダー ブルーベリージャム</p>	<p>31</p> <p>切り干し大根の ホキ磯辺 はりはり漬け フライ</p> <p>ごはん 田舎汁</p>	<h1>10月</h1>	