

令和8年 10月分学校給食献立予定表

白河市大信学校給食センター

日 曜	献 立 名	あ か		み ど り		き い ろ		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
		おもに血や肉など体をつくる ものになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力を出す エネルギーのもとなるもの		エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
1 木	ごはん 手作りハンバーグおろしソース 糸かまサラダ 玉葱のみそ汁	牛乳	ふた肉 とり肉 かまぼこ わかめ みそ	たまねぎ だいこん ぶなしめじ きゅうり えのきだけ	ごはん パン粉 かたくり粉 卵不使用マヨネーズ	490 200 189 1.7 629 249 232 2.2 804 307 276 2.7	い も 類						
2 金	減量黒糖パン ハニーマスタードチキン コールスローサラダ さつま芋シチュー	牛乳	とり肉	にんにく キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	減量黒糖パン オリーブ油 はちみつ さつま芋 ごめ油 豆乳クリームバター ベシヤメルルッ コーンポスターシュルッ	577 226 252 2 731 284 313 2.5 918 346 371 3.1	き の こ						
5 月	秋のちから飯給食 スタミナ丼（ごはん） もやしのごま酢あえ なめこ汁 ふくしまゼリー	牛乳	ふた肉 あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく にら もやし にんじん ビーマン なめこ だいこん こまつな	ごはん ごめ油 さとう ごま ごま油 じゃが芋 ふくしまゼリー	491 185 138 2 622 230 166 2.5 771 272 185 2.9	くだもの						
6 火	麦ごはん さんまかば焼き ごまあえ さつま芋のみそ汁	牛乳	さんま あぶらあげ みそ	ねぎ	麦ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま さつま芋	— — — — 664 220 243 1.9 848 270 291 2.3	海 そ う					幼稚園	
7 水	チキンカレーライス（麦ごはん） ブロッコリーツナサラダ ヨーグルト	牛乳	とり肉 ツナ ヨーグルト	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん ブロッコリー コーン	麦ごはん じゃが芋 カレールッ あぶら	— — — — 735 245 224 2.4 959 305 276 3	さ か な					幼稚園	
8 木	みそラーメン（中華めん） 大学芋 もやしと豆腐のナムル	牛乳	ふた肉 みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら コーン ねぎ 干ししいたけ とうもろこし	中華めん ごま油 さつま芋 大豆油 さとう 水あめ はちみつ ごま	— — — — 587 247 165 2.8 779 309 200 3.5	海 そ う					幼稚園	
9 金	ツナトースト 海そうサラダ アルファベットスープ みかん	牛乳	ツナ チーズ 海そう かまぼこ ウインナー	たまねぎ コーン キャベツ きゅうり にんじん ぶなしめじ チンゲン菜 みかん	食パン 卵不使用マヨネーズ ごま油 さとう マカロニ じゃが芋	550 186 243 2.2 709 237 303 2.8 849 280 353 3.5	大豆製品						
12 月	スポーツの日												
13 火	減量給食 ごはん ぶた肉のアップルソースがけ ポテトサラダ 水菜のみそ汁	牛乳	ふた肉 ロースハム あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ りんご にんじん きゅうり コーン みずな もやし ねぎ	ごはん さとう じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	518 187 202 1.3 669 237 251 1.7 837 284 291 2.1	き の こ						
14 水	若菜ごはん さばカレー醤油焼き 肉じゃが キャベツのみそ汁	牛乳	さば ぶた肉 あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん こんにゃく 干ししいたけ グリンピース キャベツ ぶなしめじ	ごはん カレー粉 ごめ油 じゃが芋 さとう	479 220 171 1.8 593 253 191 2.2 747 304 218 2.6	緑黄色野菜						
15 木	ごはん 手作りメンチカツ 磯香あえ 野菜たっぷりみそ汁	牛乳	ふた肉 かまぼこ のり あぶらあげ みそ	たまねぎ こまつな もやし しいたけ はくさい だいこん ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 ごむぎ粉 大豆油 じゃが芋	517 186 194 1.6 — — — — 831 271 272 2.4	くだもの					小学校	
16 金	コッペパン スラッピージョー さつま芋サラダ ミルファンティスープ	牛乳	ふた肉 ロースハム たまご チーズ ベーコン	たまねぎ ビーマン にんにく にんじん きゅうり パセリ	コッペパン さとう ごめ油 さつま芋 卵不使用マヨネーズ パン粉	477 211 205 2 624 270 263 2.7 758 322 311 3.4	さ か な						
19 月	ごはん 手作り松風焼き 小松菜マヨおひたし 大根のみそ汁	牛乳	とり肉 とうふ おから みそ かまぼこ かつお節 生あげ	ねぎ たまねぎ しょうが こまつな にんじん もやし だいこん たもぎ茸	ごはん パン粉 さとう ごま かたくり粉 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	542 217 182 1.8 666 266 221 2.2 — — — —	海 そ う					中学校	
20 火	大信小学校希望給食 スパゲッティミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ 梨	牛乳	ふた肉 ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ コーン 梨	スパゲッティ ごむぎ粉 カレー粉 豆乳クリームバター さとう オリーブ油	590 231 206 2.8 780 299 251 3.7 963 360 291 4.7	大豆製品						
21 水	ごはん とり肉のみそマヨ焼き 水菜サラダ 生揚げのみそ汁	牛乳	とり肉 みそ チーズ ちりめんじゃこ 生あげ	たまねぎ パプリカ パセリ みずな きゅうり だいこん こまつな ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ ごま油 さとう ごま じゃが芋	— — — — 679 277 269 1.8 — — — —	き の こ					幼稚園 中学校	
22 木	麦ごはん 酢豚 パンサンスー チンゲン菜と卵のスープ	牛乳	ふた肉 チキンハム たまご	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ビーマン 干ししいたけ きゅうり もやし チンゲン菜 ねぎ	麦ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごめ油 はるさめ ごま油	507 199 178 1.9 650 248 215 2.4 815 295 246 2.9	さ か な						
23 金	コッペパン たちうおフライ ごぼうサラダ 豆乳スープ	牛乳	たちうお 豆乳	ごぼう にんじん もやし きゅうり キャベツ たまねぎ コーン	コッペパン パン粉 大豆油 卵不使用マヨネーズ ごま じゃが芋 ベシヤメルルッ	532 191 252 1.7 632 224 290 2.1 785 273 342 2.7	緑黄色野菜						
26 月	まいだけごはん ほっけの照り焼き 切干大根炒め煮 豚汁	牛乳	あぶらあげ ほっけ ふた肉 とうふ みそ	まいだけ にんじん ごぼう しょうが 切干大根 干ししいたけ こんにゃく グリンピース にんにく だいこん ねぎ	ごはん さとう ごめ油 じゃが芋 ごま油	461 206 147 1.5 — — — — 754 316 207 2.4	緑黄色野菜					小学校	
27 火	キーマカレーライス（麦ごはん） れんこんサラダ 果実野菜ゼリー	牛乳	ふた肉 だいず かまぼこ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご れんこん ごぼう だいこん きゅうり	麦ごはん じゃが芋 カレールッ あぶら 果実野菜ゼリー	546 157 174 1.9 690 195 210 2.4 892 238 263 3.7	海 そ う						
28 水	麦ごはん さばトマト煮 もやしのひき肉炒め きのこ汁	牛乳	さば ぶた肉 だいず とうふ あぶらあげ みそ	トマト にんにく にんじん もやし にら なめこ えのきだけ ぶなしめじ だいこん こまつな	麦ごはん はるさめ ごま油 かたくり粉	513 201 194 1.5 630 237 216 1.8 798 287 251 2.2	くだもの						
29 木	ごはん 手作りミートローフ かにかまサラダ むらくもスープ	牛乳	ふた肉 とり肉 かにかま とうふ たまご	たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん きゅうり ほうれん草	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 さとう かたくり粉	549 229 212 2 706 285 262 2.8 — — — —	き の こ					中学校	
30 金	アップルパン 栗コロッケ フレンチサラダ ミネストローネ ハロウィンゼリー	牛乳	ウインナー	キャベツ きゅうり ブロッコリー たまねぎ にんじん むき枝豆 コーン パセリ にんにく トマト ブロッコリー	アップルパン 栗コロッケ ハロウィンゼリー	544 168 157 2 695 213 197 2.6 857 255 229 3.3	さ か な						

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）】

10月栄養価平均（幼稚園）	522	200	193	1.8
（小学校）	667	248	235	2.3
（中学校）	831	294	270	2.9