



令和6年度 須賀川市立第三小学校給食予定献立表 << 10月 >>



日	曜	献立名	献立			調味料・その他	栄養価
			赤 主に体の組織のもとになる	黄 主に熱や力のもとになる	緑 主に体の調子を整える		
1	火	食パン・ポテトサラダ 大豆入り野菜スープ 型ぬきシアチーズケーキいちご味	牛乳・ハム 大豆・とり肉 型ぬきシアチーズケーキ (いちご味)	食パン・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ・コーン・きゅうり キャベツ・にんじん・小松菜	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・酢	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂肪 26.0 g 塩分 2.0 g
2	水	麦ごはん・すき焼き煮 千草あえ・ひじきのつくだ煮	牛乳・豚肉 生揚げ・ちくわ ひじきのつくだ煮 たまご	麦ごはん・油・さとう 車麩・ごま油・こんにゃく	キャベツ・白菜・ほうれん草 たまねぎ・ねぎ・絹さや にんじん・えのきだけ・しいたけ	みりん・しょうゆ 酢・かつお節厚削り	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 30.3 g 脂肪 21.0 g 塩分 2.1 g
3	木	給食はありません(お弁当持参)					
4	金	給食はありません(お弁当持参)					
7	月	麦ごはん・ジャジャン豆腐 ごま酢あえ・ぶどう2個 2年生のみお弁当	牛乳・豚肉・豆腐 みそ・とりささみ水煮	麦ごはん・油・さとう 片栗粉・ごま油・ごま	しょうが・にんにく・たまねぎ にんじん・干しいたけ・枝豆 たけのこ・キャベツ・きゅうり ぶどう	しょうゆ・塩・酢・酒 豆板醤	エネルギー 677 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂肪 22.7 g 塩分 1.6 g
8	火	背われコッペパン・ロングウイナー コーンサラダ・ポテトスープ パックケチャップ	牛乳・ロングウイナー 鶏肉	背われコッペパン・油 さとう・じゃがいも	キャベツ・コーン・きゅうり たまねぎ・しめじ・にんじん	ケチャップ・コンソメ 塩・こしょう・酢	エネルギー 614 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂肪 25.4 g 塩分 2.7 g
9	水	麦ごはん 鶏肉のから揚げ・野菜の和風いため 凍みとうふのみそ汁 1年生のみお弁当	牛乳・鶏肉・ナルト 凍みとうふ みそ	麦ごはん・油 じゃがいも・かたくり粉	キャベツ・もやし・ほうれん草 にんじん・しょうが・こまつな	しょうゆ・酒・ 煮干粉・かつお節厚削り	エネルギー 685 Kcal たんぱく質 28.4 g 脂肪 22.7 g 塩分 2.2 g
10	木	コッペパン・マカロニのカレー煮 ツナサラダ・ブルーベリーゼリー 5年生なし	牛乳・まぐろ油漬け 鶏肉	コッペパン・じゃがいも 油・さとう ブルーベリーゼリー マカロニ	たまねぎ・コーン・きゅうり にんじん・キャベツ・にんにく マッシュルーム	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・酢・カレールウ カレー粉	エネルギー 602 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂肪 20.6 g 塩分 2.8 g
11	金	給食はありません(お弁当持参)					
14	月	スポーツの日					
15	火	給食はありません (お昼を食べずに下校)					
16	水	そばろごはん・おかかあえ 豚汁・県産一口いちごゼリー	鶏挽肉・豚肉・かつお 節・ちくわ・豆腐・みそ	麦ごはん・油・さとう じゃがいも	えだまめ・白菜・にんじん ほうれん草・大根・ねぎ	しょうゆ・酒・みりん 煮干粉・かつお節厚削り	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 28.3 g 脂肪 20.9 g 塩分 2.7 g
17	木	中華めん・タンメンの汁・焼いも ブロッコリーのサラダ	牛乳・豚肉 鶏ささみ水煮	中華めん・油・さとう マヨネーズ・ごま さつまいも	にんじん・たまねぎ・もやし 白菜・にら・キャベツ ブロッコリー・コーン・にんにく しょうが	塩ラーメンスープ しょうゆ・酢・塩・こしょう	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 26.7 g 脂肪 15.2 g 塩分 3.1 g
18	金	麦ごはん・さば竜田揚げ からしあえ・わかめととうふのみそ汁	牛乳・さば わかめ・豆腐・みそ	麦ごはん・油・さとう じゃがいも	キャベツ・もやし ねぎ・こまつな	しょうゆ・からし 煮干粉・かつお節厚削り	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 24.6 g 脂肪 20.9 g 塩分 2.1 g
21	月	麦ごはん・豚キムチ 卵とコーンのスープ・韓国のり	牛乳・豚肉・たまご 鶏肉・韓国のり	麦ごはん・油・さとう 片栗粉・ごま油・ごま	たまねぎ・白菜・しょうが 白菜キムチ・コーン・ねぎ にんじん・ほうれん草・にら 干しいたけ・にんにく・もやし	酒・塩・鶏ガラスープ こしょう・しょうゆ	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂肪 18.8 g 塩分 2.1 g
22	火	アップルパン・えだまめサラダ 鶏肉のトマトソース煮	牛乳・大豆・ハム 鶏肉	アップルパン・じゃがいも 油・さとう	たまねぎ・コーン・きゅうり にんじん・キャベツ・えだまめ ピーマン・トマト	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ・酢・ケチャップ 赤ワイン	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 27.1 g 脂肪 18.3 g 塩分 2.8 g
23	水	麦ごはん・春巻 チャプチェ・五目スープ	牛乳・豚肉・春巻 鶏肉	麦ごはん・油・さとう 片栗粉・春雨・ごま ごま油	しょうが・にんにく・ほうれん 草 もやし・にんじん・にら・ねぎ たけのこ・しいたけ・しめじ	酒・しょうゆ・塩 コンソメ	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 22.8 g 脂肪 18.5 g 塩分 2.3 g
24	木	給食はありません (お昼を食べずに下校)					
25	金	麦ごはん・ポークカレー フレンチサラダ・ヨーグルト	牛乳・豚肉 ハム ヨーグルト	麦ごはん・油・さとう じゃがいも	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・キャベツ・きゅうり コーン・りんご	カレールウ・塩 チャップネ・酢 中濃ソース・こしょう ケチャップ	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂肪 19.4 g 塩分 2.4 g
28	月	麦ごはん・さんまの甘露煮 ひじきのおひたし・大根のみそ汁	牛乳・まぐろ油漬け さんま甘露煮・みそ 油揚げ・ひじき	麦ごはん・さとう ごま	大根・にんじん・キャベツ ねぎ・小松菜・きゅうり	酒・みりん・しょうゆ こしょう・煮干粉 かつお節厚削り・酒	エネルギー 650 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂肪 22.2 g 塩分 3.0 g
29	火	食パン・かみかみごぼうサラダ ポトフ みかんジャム	牛乳・鶏肉 まぐろ油漬け	食パン・じゃがいも みかんジャム マヨネーズ・ごま	たまねぎ・ごぼう・きゅうり キャベツ・にんじん・ほうれん 草 かぶ・にんにく	コンソメ・塩・こしょう しょうゆ	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂肪 22.5 g 塩分 2.8 g
30	水	麦ごはん・納豆・わふうサラダ 田舎汁 4年生のみお弁当	牛乳・納豆・生揚げ 鶏ささみ水煮・みそ	麦ごはん・油・さとう 片栗粉・ごま油・じゃが いも・こんにゃく	キャベツ・ねぎ にんじん・ほうれん草 ごぼう・だいこん	酢・しょうゆ・かつお節厚 削り・煮干粉	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 29.0 g 脂肪 19.7 g 塩分 2.3 g
31	木	給食はありません (お昼を食べずに下校)					

☆給食停止・開始について

- ・連絡を受けた3日後より停止・開始が可能となります。 ・転出入の場合給食回数を日割り計算し精算いたします。
- ・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合について給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。
ただし、連絡を受けた3日後から連続10日以上の場合となります。
- ※材料の都合により、献立を変更する場合があります。御了承ください。