

2025

10月

こんたてひょう

白沢中学校

赤
緑
黄栄養量小
栄養量中

月	火	水	木	金
10月23日「ペルー料理」 10月26日は、南米ペルー共和国にあるマチュピチュ村は世界遺産として人気の村です。大玉村出身の野内与吉氏がこの村で村長を務めたことが縁になって、大玉村とマチュピチュ村は友好都市を締結しています。本宮市では本宮部学校給食センターで大玉村の小中学校の給食も作っていることから、白沢地区でもペルー料理を実施することになりました。どんな料理か楽しみにしてください！	10月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・きゅうり・じゃがいも・ねぎ・玉ねぎ・ほうれんそう」です。 ※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。	1 ふりかけ 2 夢図書司書安達さんコラボメニュー「団地メシ！」 3 ほうれんそうの和え物 	1 ふりかけ 2 ソムタム風サラダ 3 ガパオライス(ごはん、ガパオライスのぐ)クイッティオのスープ 	1 牛乳 とうふめばるとりにくみそ 2 牛乳 たいげうまいめんえびとりにく 3 牛乳 やきとうふとりにくさんまおかかしょうゆ 牛乳 とうふめばる とりにく さんまおかかしょうゆに かまぼこ たまねぎ こまつなにんじん しいたけ にんじん しめじ にんにく みずな だいこん きゅうり れんこん こぼう にんじん ねぎ さわら ぱぶりのねぎ 米 こめあぶら じょうはくとう にんじん ねぎ ふりかけ じやがいも こんにゃく ごま まんじゅう ごはん こまつなのみそ汁 牛乳 とうふめばる とりにく さんまおかかしょうゆに かまぼこ たまねぎ こまつなにんじん しげる だいこん ねぎ ごぼう しめじ にんじん ねぎ ほうれんそう まんじゅう ごはん ごま まんじゅう せんじゅう 619 29.6 18.1 2.6 605 27.4 16.0 3.2 571 23.7 16.8 1.5 730 34.7 20.4 2.9 715 31.6 18.0 4.0 657 26.3 17.7 1.7
6 〈お月見献立〉パックケチャップ デザート 7 わかめとコーンの和え物 	8 じゃがいものそぼろ煮 9 夢図書司書安達さんコラボメニュー「つるばらむらのレストラン」 10 〈目の愛護デー献立〉厚揚げとレバーチップのみそ炒め 	6 牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ かつおぶし うさぎがたハンバーグ 7 牛乳 いか なっとう わかめ 	8 牛乳 なると わかめ チャーシュー(ぶたにく) とりにく たまご 9 牛乳 なると わかめ チャーシュー(ぶたにく) とりにく たまご 	6 牛乳 とうふ ぶたにく さば なまあげ ぶたレバー ミソ チーズ トウバンジャン 7 牛乳 とうふ ぶたにく さば なまあげ ぶたレバー ミソ チーズ トウバンジャン
赤 牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ かつおぶし うさぎがたハンバーグ	緑 牛乳 いか なっとう わかめ	黄 牛乳 なると わかめ チャーシュー(ぶたにく) とりにく たまご	赤 牛乳 ぶたにく とうふ かまぼこ かつおぶし うさぎがたハンバーグ	緑 牛乳 とうふ ぶたにく さば なまあげ ぶたレバー ミソ チーズ トウバンジャン
634 栄養量小	578 25.9 17.4 1.9	611 27.9 13.4 2.1	594 30.0 16.1 1.9	686 33.5 24.7 2.4
746 栄養量中	691 33.1 15.0 2.6	714 34.8 17.6 2.2	723 29.4 17.9 3.4	808 39.3 28.2 2.7
13 スポーツの日 	14 	15 	16 	17
赤 牛乳 なまあげ ミソ ささみかつ わかめ ツナ	緑 牛乳 あぶらあげ ミソ あかうお ぶたにく	黄 牛乳 ぶたにく とうふ たまご もずくなると ロースハム	赤 牛乳 たまご ミソ たちうおフライ	緑 牛乳 たまご ミソ たちうおフライ
634 栄養量小	594 25.5 16.1 2.1	643 27.1 14.1 1.8	647 31.0 22.7 2.4	758 23.3 23.1 2.0
746 栄養量中	710 30.9 17.3 2.3	683 31.2 15.4 2.1	762 35.9 25.7 2.6	758 26.3 26.1 2.2
20 振替休業日 	21 夢図書司書安達さんコラボメニュー「おしゃべりなたまごやき」 22 れんこんのきんぴら 	23 ペルー料理 	24 和風ビーフン炒め 	25 パックソース
赤 牛乳 ロースハム たまご とうふ なると ベーコン ひじき わかめごはんのもと	緑 牛乳 なまあげ ミソ ぶたにく さけ	黄 牛乳 とりにく ぎゅうにく たまねぎ にんじん ぱりパリトマト にんにく ブロッコリー	赤 牛乳 さわらいちやほし ぶたにく とうふ ミソ あおのり トウバンジャン	緑 牛乳 さわらいちやほし ぶたにく とうふ ミソ あおのり トウバンジャン
604 栄養量小	590 27.4 20.3 3.0	682 28.4 13.7 1.8	585 19.4 18.6 1.4	684 21.9 20.8 1.6
695 栄養量中	670 30.5 22.0 3.4	750 32.9 15.1 1.9	684 27.3 27.5 2.3	758 26.3 26.1 2.2
27 夢図書司書安達さんコラボメニュー「カ夫ネ」 28 ちゅうか和え 	29 体育祭芋煮会 	30 ヨーグルト 	31 〈ハロウィン献立〉ハロウィンデザート 	27 牛乳 ウィンナー いわしでんぶんつき 28 牛乳 にくだんご ちゅうか和え
赤 牛乳 ウィンナー いわしでんぶんつき	緑 牛乳 にくだんご ちゅうか和え	黄 牛乳 なめし おでん	赤 牛乳 たまご とりにく わかめ	緑 牛乳 たまご とりにく わかめ
723 栄養量小	608 27.6 18.7 2.7	680 22.2 13.1 2.0	680 30.1 20.9 2.7	814 33.4 20.3 1.6
857 栄養量中	737 32.1 21.1 3.2	737 26.7 15.2 2.6	805 39.0 23.0 2.0	805 35.5 23.3 3.3