

# 令和7年 10月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金			
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>			
<p><b>【かわわんかみかみ献立について】</b> 毎月8(畜)のつく日は、かみごたえのある献立内容の「<b>かわわんかみかみ献立</b>」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。</p>	<p><b>【食育の日献立について】</b> 毎月19日は「食育の日」です。郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「<b>食育の日献立</b>」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。</p>	<p>抹茶ゼリー (幼: 別ミニゼリー)</p> <p>グリーンサラダ</p> <p>ふりかけ</p> <p>生揚げのみそマヨ焼き (豆腐の日)</p> <p>手作りココアケーキ</p> <p>青きなこトースト</p> <p>小松菜スープ</p> <p>ごはん</p> <p>沢煮焼</p> <p>ソフトめん</p> <p>五目ラーメンスープ</p>	<p><b>すやすや グリーン 睡眠</b></p> <p>河東学園前期5年なし</p> <p>河東学園期1~4年なし</p>	<p><b>かわわんかみかみ献立</b></p> <p>よくかんで食べましょう。</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>前後: 味のり (幼: なし)</p> <p>さばのごま焼き</p> <p>ミニゼリー</p> <p>塩こうじ漬け</p> <p>ハンバーグおろしソース</p> <p>ごはん</p> <p>実たぐさん汁</p> <p>三幼なし</p>	<p>ホイコーロー</p> <p>パオズ 幼: 1こ 前後: 2こ</p> <p>ごはん</p> <p>根菜スープ</p>	<p>よくかんで食べましょう。</p> <p>にんじんしりしり</p> <p>前後: 味のり (幼: なし)</p> <p>さばのごま焼き</p> <p>ミニゼリー</p> <p>磯和え</p> <p>さつまいもの天ぷら</p> <p>ごはん</p> <p>すまし汁</p> <p>三幼なし</p>	<p>幼: ミニゼリー</p> <p>ゼリー</p> <p>ハンブキンサラダ</p> <p>ソフトめん</p> <p>ナポリタンスース</p>
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>			
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>			
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>			
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>			
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>			
<b>31</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>			

※毎月1日(または1のつく日)に、河東学園公式キャラクター「かわわん」のポンチョの9色にちなんで「かわわん献立」を実施します。  
※9色のうちのどれか1色にちなんだ料理や食品が入っています。何色かは毎月、お楽しみに!

※物価高騰により、主食・主菜・副菜・汁物・デザート・牛乳に使用するすべての食材費が値上がりしています。  
量が少なかったり、1品少ない場合があるかもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願ひ申し上げます。



※今月は、倉道の斉藤 淑子さんの「たまねぎ・じゃがいも」、京手の鈴木清久さんの「きゅうり」、浅野の山口さんから「たまねぎ・じゃがいも」、垣底の武田芳仁さんから「たまねぎ・じゃがいも」を使います。(太字)



# 10月予定献立表

血や肉や骨の もとになる		体の調子をよくする		熱や力の もとになる	
赤		緑		黄	
1群	2群	3群	4群	5群	6群



日曜	主食	牛乳	おかず ※図は後期課程のみ、つきます	肉類・魚		乳類・小豆		野菜・果物		海藻類		穀類・いも類		油脂類		調味料	栄養価			給食お休み のお知らせ
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質		(幼)	(前)	(後)	
1	青きなごトースト	○	<b>■ かわわん献立 ■</b> グリーンサラダ こまつなスープ まっちゃんゼリー (幼: ミニゼリー)	きなご 鶏肉 ベーコン (卵無)	わかめ	にんじん ブロッコリー	きゅうり もやし	キャベツ	パン ゼリー	米サラダ油	マヨネーズ	群 塩 こしょう コンソメ しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	436 15.9 21.0 315 1.1 2.1	581 19.5 25.1 387 1.5 2.6	707 23.3 29.2 415 1.8 3.3				
2	ごはん	○	ふりかけ なまあげのみそマヨ焼き (豆腐の白) ツナのすのもの 沢煮焼	生揚げ ツナ 鶏肉 豚肉	チーズ わかめ	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ごぼう たまねぎ	キャベツ	米	米サラダ油	エッグフリー マヨネーズ	ふりかけ 群 塩 しょうゆ みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	452 16.8 22.6 459 1.5 2.0	589 22.6 21.9 455 2.8 2.4	707 26.4 25.4 515 3.3 2.8				河東学園 前期 5年
3	ソフトめん	○	五目ラーメンスープ ナムル 手作りココアケーキ	豚肉 なた おから 豆乳 卵	わかめ	にんじん にら こまつな	たまねぎ キャベツ	キャベツ	ソフトめん	ごま油	豆乳バター	群 塩 こしょう しょうゆ 群 かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	664 24.6 18.0 334 1.8 3.0	719 19.8 19.8 346 2.1 3.6	982 35.2 23.2 388 4.1 4.1				河東学園 前期 1~4年
6	ごはん	○	ハンバーグおろしソース 塩こうじ漬 美たくさん汁 ミニゼリー	ハンバーグ (卵無) かつおぶし 生揚げ	チーズ	にんじん こまつな	だいこん きゅうり キャベツ	キャベツ	米	しょうゆ	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	621 21.9 19.6 434 5.1 2.3	749 25.5 22.1 477 6.0 2.5					三幼	
7	ごはん	○	パオズ 幼:1こ 前:2個 後:2個 ホイコーロー 根菜スープ	豚肉 鶏肉	チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ だいこん ごぼう	キャベツ ごぼう	米	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	455 18.8 12.4 273 1.1 1.7	588 23.7 14.4 286 1.6 2.2	712 28.2 16.3 300 2.3 2.7					
8	ごはん	○	<b>■ かわわんかみかみ献立 ■</b> さばのごま焼き にんじんしりしり すまし汁 味付け海苔 (幼:なし)	さば 鶏肉 豆腐 なた かつおぶし	のり	にんじん ピーマン こまつな	ごぼう えのきたけ	ごぼう えのきたけ	米	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	525 26.4 31.9 37.1 3.8 2.4	662 31.9 26.8 40.3 4.0 2.9	783 37.1 20.3 40.3 4.0 3.6					
9	ゆかりごはん	○	さつまいもの天ぷら 磯和え そろめん汁 ミニゼリー	あぶらあげ のり わかめ	にんじん こまつな	キャベツ だいこん しいたけ	キャベツ だいこん	キャベツ だいこん	米	大豆白絞油	しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	524 14.2 13.0 31.8 3.1 2.2	626 15.9 14.7 339 3.7 3.7					三幼	
10	スパゲティ	○	<b>66目の愛護犬-献立66</b> ナポリタンソース パンフキンサラダ デザート	ベーコン (卵無) ウィンナー 鶏肉	チーズ	にんじん ピーマン 南瓜 トマトかん	たまねぎ きゅうり コーン	たまねぎ きゅうり コーン	ソフトめん ゼリー (幼ミニゼリー)	米サラダ油 エッグフリー マヨネーズ	群 塩 こしょう コンソメ ソース チキソ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	655 23.3 30.1 31.3 2.9 3.1	758 27.0 31.2 340 3.9 4.6	974 31.2 34.0 3.9 4.6				13(月) スポーツ の日	
14	ガバオライス	○	ガバオライスの具 (タイ料理) 春雨あえ ジュリアンスープ 後のみチーズ	豚肉 鶏肉 鶏肉 大豆 ベーコン (卵無) ウィンナー	チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ もやし きのくらげ だいこん じゃがいも	たまねぎ もやし きのくらげ だいこん じゃがいも	米	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	477 20.0 13.9 296 1.9 2.4	573 21.3 16.0 286 2.0 2.7	750 30.7 20.8 485 5.8 4.0					
15	背割りコッパン	○	ポイルウィンナー (幼:肉団子) ダブルポテトサラダ さのこみそスープ	ウィンナー (肉団子) ツナ ベーコン (卵無) 鶏肉 豆腐	チーズ	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ しいたけ しめじ だいこん	ごぼう えのきたけ しいたけ しめじ だいこん	パン	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	602 17.8 20.4 30.2 3.1 3.7	697 20.7 30.2 36.1 2.0 4.8	826 23.7 35.8 46.1 3.9 4.8					
16	ごはん	○	ハヤシライス ごまネーズ和え りんごの予定 (生産者と相談しながら)	鶏肉 鶏肉	チーズ (ハヤシ)	にんじん かぼちゃ トマトかん	たまねぎ きゅうり コーン 切干大根 りんご	たまねぎ きゅうり コーン 切干大根 りんご	米	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	620 18.5 23.7 33.0 2.2 2.1	703 20.9 24.6 35.0 2.5 2.6	829 24.0 27.0 36.1 2.9 3.1					りんごは、 生育状況により主 産者の方と連絡を 取りながら提供さ す。提供できない 場合があります。
17	ソフトめん	○	<b>● 養育の日 ●</b> けんちんうどんスープ 塩こんぶ漬 みぞかんぶら (福島県郷土料理)	鶏肉 油揚げ 大豆	塩昆布	にんじん	だいこん ごぼう しいたけ キャベツ	だいこん ごぼう しいたけ キャベツ	ソフトめん 米サラダ油	大豆白絞油 群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	621 15.2 17.3 19.7 1.1 2.2	697 25.4 19.7 30.6 2.2 2.2	844 32.0 21.8 30.6 3.9 3.8				18(土) 河っ子祭	
21	キムチごはん	○	蒸しゴーザ 幼1こ 前2こ 後2こ ごま風味漬 スーラータンスープ	豚肉 鶏肉 豆腐 ゴーザ	わかめ	にんじん にら	白菜キムチ だいこん キャベツ しいたけ もやし	白菜キムチ だいこん キャベツ しいたけ もやし	米	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	425 16.2 12.8 285 2.2 2.6	575 22.2 15.6 317 2.9 3.9	665 24.9 26.9 332 3.9 3.9				20(月) 河っ子祭 練習休業日 3歳立参観日	
22	ごはん	○	<b>ふくしき健康応援献立</b> あじフライ (ソース) (幼:ナゲット2こ) ひじき炒め トマトとごぼうのさっぱり和え汁	あじフライ (幼:ナゲット) 鶏肉 大豆 凍み豆腐 たまご	ひじき	にんじん にら トマト	ごぼう こんにゃく なめこ ねぎ ほうさい えだまめ	ごぼう こんにゃく なめこ ねぎ ほうさい えだまめ	米	大豆白絞油 米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	511 22.5 18.1 30.1 2.8 3.0	624 26.0 19.4 33.2 5.5 2.8	739 30.2 21.8 35.3 6.5 3.0					
23	ごはん	○	☆ 学園<2年>リクエスト献立 ☆ うまうまカレー マカロニサラダ ヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト	かぼちゃ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごぼう れんこん しめじ きゅうり キャベツ りんごペースト	たまねぎ ごぼう れんこん しめじ きゅうり キャベツ りんごペースト	米	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	631 23.4 26.9 33.8 5.5 2.4	796 23.4 29.9 387 6.9 2.9	906 27.0 35.5 45.5 8.5 3.5				栄養バラン スがそろった ご飯の目録 立	
24	ソフトめん	○	<b>ハロウィン献立</b> パンフキンクリームスープ ミニゼリー パンフキン型ハンバーグ フレンチサラダ	ベーコン ハム (卵無) 鶏肉 豆腐 ハンバーグ (卵無) 幼:つくね	チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ほうさい キャベツ きゅうり りんご	たまねぎ ほうさい キャベツ きゅうり りんご	ソフトめん 米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	656 24.9 19.9 31.3 2.4 3.6	713 27.7 20.8 35.1 3.1 4.8	977 37.5 26.0 42.6 3.9 3.9					
27	ごはん	○	☆ 学園<5年>リクエスト献立 ☆ チーズインハンバーグ 海藻サラダ ミネストローネ (人気があるスープです。)	ハンバーグ ツナ ベーコン (卵無) 鶏肉 大豆	チーズ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ ほうさい キャベツ きゅうり りんご	たまねぎ ほうさい キャベツ きゅうり りんご	米	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	545 20.2 17.3 33.8 2.1 3.3	677 24.6 22.2 387 2.8 4.5	833 29.2 26.4 395 3.7 4.1				栄養バラン スがそろった ご飯の目録 立
28	ごはん	○	<b>■ かわわんかみかみ献立 ■</b> いわしのかば焼き (幼:ミニメンチ) きんぴらごぼう 豚汁	いわし (幼メンチ) さつまあげ 豚肉	わかめ	にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	ごぼう こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ	米	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	529 18.1 16.7 27.8 2.1 1.9	677 23.9 20.8 305 2.7 2.0	833 28.1 23.7 324 3.2 2.6				
30	ごはん	○	キムタク納豆 (納豆・タレ・キムタク漬) じゃがいものそぼろ煮 味噌汁 りんごの予定 (生産者と相談しながら)	納豆 (メーカ変更) 豚肉 豆腐 油揚げ	わかめ	にんじん こまつな	白菜キムチ たくあん こんにゃく えのきたけ たまねぎ ほうさい しいたけ	白菜キムチ たくあん こんにゃく えのきたけ たまねぎ ほうさい しいたけ	米	米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	519 15.4 16.1 346 2.6 2.4	617 23.2 16.1 350 3.3 3.1	766 21.8 18.5 324 3.2 3.2					河東学園 後期
31	ソフトめん	○	みそラーメンスープ おかかかえ 手作りきな粉カップケーキ	豚肉 鶏肉 きな粉 かつおぶし 大豆 卵 おから 豆乳	わかめ	にんじん こまつな にら	ほうさい もやし きのくらげ キャベツ	ほうさい もやし きのくらげ キャベツ	ソフトめん 米サラダ油	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	群 塩 こしょう みそ かつおだし(幼)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	577 24.3 18.1 349 2.2 2.8	706 29.3 20.8 384 3.5 4.1	833 32.4 20.8 324 3.2 2.6					河東学園 後期

【今月使用予定の会津若松市産の食材】

会津若松市産…精白米・木綿豆腐  
河東町産…玉ねぎ・じゃがいも・南瓜・ねぎ(斉藤淑子さん)たまねぎ・南瓜(武田芳仁さん)  
きゅうり・白菜(鈴木清久さん)たまねぎ・じゃがいも(山口キヨ子さん)

※価格高騰により、すべての食材費が値上がりしています。  
量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお申し上げます。  
しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けしています。

毎日の給食を、  
Instagramにて  
紹介しています!



栄養量の( )内は、基準量です。  
エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal)  
たんぱく質(幼)16g~25g、小21g~33g、中27g~42g)  
脂質(幼)11g~16g、小14g~22g、中18g~28g)  
カルシウム(幼)290mg、小350mg、中450mg)  
鉄(幼)2.0mg、小3.0mg、中4.5mg)  
塩分(幼)1.5g未満、小2.5g未満、中2.5g未満)



食べ残しを減らすためにも、ご協力をお願いします。