



ハム・ベーコン・ハンバーグ・コロッケなど…たまごなしを使用



10月予定献立表

河東地区学校給食センター

日曜	主食	牛乳	おかず ※園は後期課程のみ、つきます	からだをつくる 血や肉や骨の もとなる 赤		からだをまもる 体の調子をよくする 緑		からだをうとくす 熱や力の もとになる 黄		お知らせ	栄 養 価 (幼) (前) (後)			給食お休みの お知らせ (家庭でとり たい食品)
				肉類・魚 卵類・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油脂類 種菜類					
1	ごはん	○	あじつけのり (幼: なし) とりにくのカレーマヨやき きんぴらごぼう みそしる	とりにく さつなあげ なまあげ	 のり わかめ	にんじん ごまつな ピーマン	ごぼう こんにゃく だいこん	こめ ききさとう 米サラダあぶら	きんぴらごぼうを よくかんで食べよう。		457 22.0 12.6 319 1.8 1.9	583 20.0 14.4 350 2.5 2.6		河東学園 後期
2	うどん	○	カレーうどんスープ コロッケ (幼: かぼちゃロール) チョレギサラダ 後のみフルーツポンチ	ぶたにく あぶらあげ うのはな	 わかめ	にんじん	たまねぎ じゃがいも キャベツ ねぎ みかん もも りんご	めん ゼリー ごまあぶら あけあぶら ハン粉	季節の変わり目です 体の調子を整えて生 活していきましょう		603 21.4 19.3 307 4.8 2.8	992 32.2 26.8 350 6.8 4.1		河東学園 前期
5	ごはん	○	さんしょくごはんのぐ ポテトサラダ みそしる ミニゼリー	とりにく たまご とうふ ツナ あぶらあげ	 チーズ	にんじん ごまつな	こめ コーン だいこん レモン じゃがいも しめじ グリンピース ミニゼリー	こめ 卵を使っていない マヨネーズ	地元の農家さんから いただいた「じゃが いも」を使ったポテト サラダです。じゃが いもを味わいましょ		513 21.8 19.3 307 4.8 2.8	671 27.8 25.8 382 6.9 2.5	817 32.8 25.8 419 7.8 2.8	三 幼
6	わかめな ごはん	○	かわわん献立 すやすや グリーン むしギョーザ2こ (幼: むしシューマイ1こ) ごまつなサラダ すやすやスープ ミニゼリー (後ゼリー)	ギョーザ ツナ ベーコン ごまつなサラダ すやすやスープ ミニゼリー (後ゼリー)	 わかめ	にんじん ごまつな ブロッコリー	たまねぎ じゃがいも キャベツ レモン	こめ 米サラダあぶら	規則正しい生活リス ムで眠るの大切さを 伝え、早速早起きは 元気の源です。		513 21.8 19.3 307 4.8 2.8	671 27.8 25.8 382 6.9 2.5	817 32.8 25.8 419 7.8 2.8	いももい
7	ハンバーグ (幼: 食パン)	○	かみかみ献立 ハンバーグステーキソース たくあんサラダ ポトフ チーズ (幼なし)	ハンバーグ ハム とりにく ウィンナー ゆよごまめ	 わかめ	にんじん ごまつな ブロッコリー	じゃがいも キャベツ レモン	卵を使っていない マヨネーズ	幼稚園さんは、パン に加工作機のため 食パンです。		571 23.1 26.5 369 1.7 2.3	694 30.3 28.4 390 2.3 2.3	853 37.0 36.7 415 4.1 4.1	量黄色野菜
8	ゆかり ごはん	○	めあいのあいごてー献立 にんじんメンチカツ (ソースなし) ミニゼリー おかかあえ トマトとたまごのスープ	メンチカツ ベーコン かまぼこ かつおぶし たまご	 わかめ	にんじん トマトかん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ ゼリー あけあぶら ごま	10月10日は目の愛 護デーです。 目を大切に!		513 21.8 19.3 307 4.8 2.8	671 27.8 25.8 382 6.9 2.5	817 32.8 25.8 419 7.8 2.8	こざかな
9	スパゲティ	○	クリームスープ コロコロサラダ こくとうさつまいもおしりパン	ベーコン ウィンナー とうにゅう とりにく	 ひじき	にんじん	たまねぎ じゃがいも しめじ だいこん れんこん	めん ことこ おまあぶら 米サラダあぶら こくとう	豆乳をたっぷり使っ た献立です。 豆乳は大豆からでき ています。		627 22.0 16.6 401 2.6 2.8	716 24.8 18.3 451 3.5 3.8	925 31.5 21.5 491 4.8 4.8	豆乳 の日
13	ごはん	○	のりのつくだに (幼: ふりかけ) ささかまぼこのカレーあげ きりほしだいこんいため しおとんじる	ささかまぼこ さつまあげ ぶたにく	 のり	にんじん ごまつな	たまねぎ ごんやんく えだまめ だいこん ごぼう ねぎ	こめ 米サラダあぶら あけあぶら	切り干し大豆をよく かんで食べましょ		489 17.3 14.1 206 1.2 2.1	600 20.2 16.0 305 5.6 6.5	725 23.1 17.6 319 6.2 7.9	くだものるい
14	わかめ ごはん	○	栄養バランスがそろった献立 にんじんメンチカツ (ソースなし) ミニゼリー みそしる ミニゼリー	メンチカツ ベーコン かまぼこ かつおぶし たまご	 わかめ	にんじん トマトかん チンゲン菜	たまねぎ キャベツ しめじ	こめ ゼリー あけあぶら ごま	栄養バランスがとれ たご飯の日献立です。 幼稚園高学年で学年 をまわっています。		489 17.3 14.1 206 1.2 2.1	600 20.2 16.0 305 5.6 6.5	725 23.1 17.6 319 6.2 7.9	三 幼 前期1年 前期2年 献立
15	ごはん	○	きのこカレーライス かぼちゃのサラダ ヨーグルト (幼: ミニゼリー)	とりにく ハム 前後ヨーグルト	 のり	にんじん ごまつな かぼちゃ	たまねぎ じゃがいも しめじ えりんぎ まいだけ コーン	こめ 米サラダあぶら 幼ゼリー	卵を使っていない マヨネーズ		568 18.4 19.6 285 5.0 5.4	810 25.6 25.2 449 7.3 7.7	903 27.8 26.6 469 8.7 8.7	さかな
16	ちゅうかめん	○	しおもやしラーメンスープ ちゅうかサラダ 前後: ミニにくまん 幼: パオズ 後のみチーズ	ぶたにく かまぼこ	 わかめ	にんじん	たまねぎ じゃがいも キャベツ もやし きくらげ メンマ なつめかん	めん ごまあぶら 米サラダあぶら ききさとう	学園発表会にむけ 頑張ります。		555 21.8 17.5 324 1.5 2.2	755 28.9 22.5 363 2.5 3.2	816 30.6 24.3 371 3.7 4.7	19日(月) 給食なし
20	ごはん	○	うまうまこさいハヤシライス えだまめとわかめのサラダ オレンジ	鶏肉 ぶたにく だいず ツナ	 のり	にんじん ブロッコリー菜	たまねぎ じゃがいも えだまめ キャベツ れんこん ごぼう オレンジ	こめ 米サラダあぶら じゃがいも	休日明け、学校生活 リズムをとりもどし ましょう。		555 21.8 17.5 324 1.5 2.2	755 28.9 22.5 363 2.5 3.2	816 30.6 24.3 371 3.7 4.7	種実類
21	せわりコッパパン 幼コッパパン	○	ふくし健康応援献立 ウィンナー (幼: にくだんご) りんご コールスローサラダ とりにくとよよごまめのトマトにのみ	ウィンナー 幼にくだんご ツナ だいず ひよこめ	 わかめ	にんじん トマトかん	たまねぎ じゃがいも キャベツ ごぼう えだまめ りんご	パン 米サラダあぶら ききさとう	幼稚園さんは、パン に加工作機のため 食パンです。 切り目なしです。		471 23.7 18.4 315 1.2 3.3	741 26.3 30.9 340 1.6 3.7	874 31.9 33.3 363 1.8 4.2	かいそう
22	ごはん	○	さかなのみそマヨやき ひじきいため すましじる ミニゼリー	さけ なると とりにく だいず とうふ	 のり	にんじん ごまつな あおのり	たまねぎ じゃがいも ごんやんく えだまめ えのきたけ	こめ まめふ ききさとう ミニゼリー	魚を食べよう。 ご飯とおかずを交互 に食べましょう。		541 24.2 15.6 314 3.2 2.8	644 28.6 19.3 403 4.0 3.6	855 36.5 33.0 457 6.0 4.7	三 幼
23	うどん	○	けんちんうどんスープ おひだし かぼちゃとさつまひの コロッケ (幼ポテトロール)	鶏肉 ぶたにく だいず ツナ	 わかめ	にんじん ブロッコリー菜	たまねぎ じゃがいも えだまめ キャベツ れんこん ごぼう オレンジ	こめ 米サラダあぶら じゃがいも	休日明け、学校生活 リズムをとりもどし ましょう。		555 21.8 17.5 324 1.5 2.2	755 28.9 22.5 363 2.5 3.2	816 30.6 24.3 371 3.7 4.7	さかな
26	キンパ ごはん	○	むしシューマイ 幼1こ 前後2こ ごまふうみづけ もすくスープ	シューマイ あいひきにく とうふ なると	 わかめ	にんじん のり	たまねぎ じゃがいも えだまめ たくあん はくさい ねぎ キャベツ	こめ 米サラダあぶら ごまあぶら	キンパに飯は、のり にご飯と具を巻いて 食べるお昼料理。		456 17.1 18.8 349 3.0 2.8	590 19.9 21.9 371 4.5 3.7	745 25.1 23.7 415 5.6 4.5	河東学園 前期
27	ごはん	○	後のみ ふりかけ オムレツ (ケチャップ) マカロニのカレーソテー みそしる	オムレツ ウィンナー なまあげ	 のり	にんじん ピーマン	たまねぎ じゃがいも キャベツ はくさい しめじ	こめ マカロニ 米サラダあぶら	カレーソテーは初 メニューです。 野菜を食べよう。		483 18.6 15.8 326 2.2 2.2	717 26.0 20.3 406 3.4 3.9		河東学園 前期
28	キンパ ごはん	○	つくね (幼: にくだんご) はるさめあえ 後のみ りんご コーンたまごスープ	ぶたにく たまご つくね 幼にくだんご ツナ ベーコン	 わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ じゃがいも キャベツ みかん缶 りんご キムチ	こめ 米サラダあぶら ききさとう	キンパごはん 大人気メニューです。		499 19.7 15.3 368 1.2 3.8	795 27.8 22.0 433 5.2 4.1		河東学園 前期
29	ごはん	○	あじつけのり (幼: なし) さかなフライ (幼コロッケ) きゅうりのピリからづけ とんじる	カツオカツ ぶたにく	 のり	にんじん	たまねぎ じゃがいも だいこん ごぼう ごんやんく ねぎ	こめ 米サラダあぶら じゃがいも	魚を食べよう。 食材が高騰していま す。食べ物を大切に		517 15.9 16.9 275 1.2 2.0	630 21.8 18.0 357 8.5 9.3	701 23.4 18.9 384 9.3 3.0	まめもい
30	スパゲティ	○	ハロウィン 献立 パンパキンクリームスープ ミニゼリー 南瓜の形のハンバーグ むらさきキャベツのサラダ	ベーコン ウィンナー ハンバーグ とりにく とうにゅう	 ひじき	にんじん かぼちゃ	たまねぎ じゃがいも しめじ キャベツ ききさとう ミニゼリー	めん ことこ 米サラダあぶら ききさとう ミニゼリー	ハロウィンにちなみ に献立です。南瓜、 色を楽しまししょう。		626 24.9 19.1 523 7.8 2.7	751 29.6 23.4 650 11.5 3.5	935 35.6 25.4 670 13.6 4.0	

【今月使用予定の金津若松市産の食材】

金津若松市産…精白米

河東町産…たまねぎ(斉藤淑子さん)(武田直人さん) きゅうり・はくさい(鈴木清久さん)

じゃがいも(斉藤淑子さん)(武田直人さん)(山口キヨ子さん)

かぼちゃ(斉藤淑子さん)(武田直人さん)

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。

量が少なかつたり、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、よろしくお願い申し上げます。

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。

食べ残しを減らすためにも、ご協力を願います。

毎日の給食を、インスタグラ
ムにて紹介しています！ぜ
ひ、ご覧になってみてくだ
さい！



栄養価の()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2g未満、中2.5g未満)

令和8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
いい歯の日について			1	2
【かわわんかみかみ献立について】 毎月8（歯）のつく日は、かみこたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」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、よくかんで食べるようにしてほしいです。	【食育の日献立について】 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「食育の日献立」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。 ふくしま健康応援献立の実施	【日本列島味めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を毎月実施します。 今月はありません。	あじつけのり（幼：なし） きんぴらごぼう とりにくのカレーマヨやき ごはん みそしる 河東学園 後期 なし	後：のみフルーツポンチ チョコレギサラダ コロッケ（幼：かぼちゃロール） うどん カレーうどんスープ 河東学園 前期 なし
5	6 かわわん献立	7	8 めめ愛の愛護デー献立	9 豆乳の日
ミニゼリー ポテトサラダ さんしょくごはんのぐ さんしょくごはん みそしる	ミニゼリー（後：ゼリー） こまつなサラダ むしギョーザ2こ（幼：シューマイ1こ） わかめなごはん すやすやスープ	前後：チーズ（幼なし） たくあんサラダ ハンバーグハーベキューソース ポトフ パンズパン（幼：食パン） 幼加工代高騰のため食パン	ミニゼリー（前後ゼリー） おかかあえ にんじんメンチカツ（ソースなし） ゆかりごはん トマトとたまごのスープ	こくとうさつまいもむしパン コロコロサラダ スパゲティ クリームスープ
三幼 なし	すやすや グリーン	13	14 栄養バランスそろった献立	15
生活リズムを大切に！	のりつくだに（幼：ふりかけ） きりぼしだいこんいため ささかまほこのカレーあげ ごはん しおとんじる	ミニゼリー かいそうサラダ とりにくのてりやき わかめごはん なめこじる 三幼・前期1・2年献立	前後：ヨーグルト 幼：ミニゼリー かぼちゃのサラダ きのこカレーライス	幼：パオズ 前後：ミニにくまん ちゅうかサラダ ちゅうかめん しおもやしらめンスープ
19	20	21 ふくしま健康応援献立	22	23 十三夜献立
毎日の給食を、Instagramにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってください！	オレンジ えだめとわかめのサラダ うまうまこんさいハヤシライス	市産りんご コールスローサラダ ウインナー（幼にくだん） とくにくとひよこ豆のトマトにこみ せわりコッペパン 幼：コッペパン・加工代高騰切目なし	ミニゼリー ひじきいため さかなのみそマヨやき ごはん すましじる 三幼 なし	おひたし 南瓜とさつまいものコロッケ（幼ポテトロール） うどん けんちんうどんスープ
26	27	28	29	30 ハロウィン献立
ごまふうみづけ むしシューマイ 幼1こ 前後：2こ キンパごはん もすくスープ	後のみ ふりかけ マカロニのカレーソテー オムレツ（ケチャップ） ごはん みそしる 河東学園 前期 なし	後のみ りんご はるさめあえ つくね（幼：にくだん） キムチごはん コーンたまごスープ 河東学園 前期 なし	前後あじつけのり（幼なし） きゅうりのピリからづけ さかなフライ（幼：コロッケ） ごはん とんじる	ミニゼリー むらさきキャベツのサラダ かぼちゃのかたちのハンバーグ スパゲティ パンプキンクリームスープ