



令和4年 9月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品			緑のなかまの食品			黄のなかまの食品			栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと			おもに体の調子を整えるもと			おもにエネルギーのもと				
1	木	肉みそラーメン 牛乳 わかめと大根のサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚ひき肉 わかめ 糸かまぼこ	キャベツ 人参 もやし ねぎ テンゲン菜 たけのこ しょうが 大根 きゅうり にんにく	中華麺 いりごま 米サラダ油 ごま油 ラー油 砂糖 ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	620・803 Kcal 25.9・32.9 g 18.1・20.9 g 3.2・3.8 g	五箇中 東北中 南中					
2	金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ほうれん草のごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さんま わかめ 油揚げ	ほうれん草 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ	ごはん 砂糖 じゃがいも 揚げ油 すりごま ねりごま 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640・769 Kcal 21.9・25.6 g 22.8・26.3 g 2.2・2.5 g	白三小					
5	月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 五目ピーマン 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐	しょうが 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 たもぎ草	ごはん ピーマン 片栗粉 米サラダ油 ごま油 砂糖 じゃがいも 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621・745 Kcal 24.0・28.3 g 19.1・21.7 g 2.2・2.5 g	中央中					
6	火	黒糖パン 牛乳 白身魚のビザソース焼き ブロッコリーサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 ホキ シュレットチーズ ウインナー	玉ねぎ しめじ ピーマン ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり ほうれん草	黒糖パン 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	734・897 Kcal 30.8・37.2 g 21.9・25.3 g 2.9・3.5 g	中央中 五箇中					
7	水	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め 肉じゃが	牛乳 厚焼き玉子 豚ひき肉 豚肉	人参 もやし なら 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん 米サラダ油 マロニー ごま油 片栗粉 車麩 砂糖 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660・790 Kcal 27.1・31.7 g 20.8・23.8 g 1.9・2.2 g	中央中 五箇中					
8	木	『十五夜献立』 ごはん 牛乳 月見ハンバーグ和風ソースがけ おかかあえ いも団子汁 お月見ゼリー	牛乳 ハンバーグ 糸かつお節 豚肉	えのき 玉ねぎ もやし ほうれん草 人参 白菜 大根 しめじ	ごはん 片栗粉 砂糖 米サラダ油 いもち いりごま 十五夜デザート	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639・780 Kcal 22.5・27.6 g 17.9・21.8 g 2.3・2.8 g	白三小 五箇中					
9	金	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ わかめスープ	牛乳 春巻き チキンハム わかめ 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 しょうが ねぎ	ごはん 揚げ油 ごま油 砂糖 マロニー 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624・735 Kcal 17.8・21.2 g 22.6・23.3 g 2.8・3.4 g	白三小 みさか小					
12	月	ごはん 牛乳 サバの塩焼き いろどりあえ さつま汁	牛乳 サバ 鶏肉 豆腐	ほうれん草 小松菜 人参 もやし コーン ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん さつまいも 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	644・776 Kcal 23.2・27.3 g 25.2・29.4 g 2・2.4 g	小田川小 南中					
13	火	ごはん 牛乳 手作りコロケ(ソース) もやしの香味あえ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 卵 わかめ 糸かまぼこ 厚揚げ	玉ねぎ パセリ もやし キャベツ きゅうり 小松菜 大根 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 パン粉 小麦粉 いりごま バター じゃがいも 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633・753 Kcal 21.6・24.8 g 18.0・20.1 g 2.3・2.6 g	小田川小 白二中 東北中 南中					
14	水	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ 梨	牛乳 鶏肉 海藻 シュレットチーズ	しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ セロリ 水菜 大根 コーン パセリ 梨	ごはん 砂糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	684・811 Kcal 20.3・23.4 g 22.9・25.9 g 3・3.6 g	白二中 東北中					
15	木	わかめうどん 牛乳 ちくわのいそ辺揚げ もみ漬け	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり なると	ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり たくあん しょうが	ソフト麺 揚げ油 いりごま 小麦粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618・871 Kcal 26.0・35.7 g 18.1・23.8 g 3.6・4.6 g	白二中 東北中					
16	金	ごはん 牛乳 ひじき入りシューマイ チンジャオロース かきたま汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ひじき入りシューマイ	ピーマン たけのこ 干しいたけ えのき しめじ ねぎ	ごはん 砂糖 米サラダ油 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622・766 Kcal 26.2・31.7 g 20.5・24.0 g 2.5・3.1 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 南中					
20	火	せわれコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ&マスタード) キャベツのサラダ ファイバースープ	牛乳 ロングウインナー ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり 寒天 白菜 かんぴょう 小松菜 しめじ	コッペパン 砂糖 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682・812 Kcal 25.2・29.3 g 25.3・27.6 g 3.1・3.7 g	全中					
21	水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き きんぴらごぼう どさんこ汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 わかめ 豆腐	ごぼう 人参 いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく 玉ねぎ もやし コーン パセリ	ごはん すりごま 砂糖 いりごま 米サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631・754 Kcal 26.3・30.9 g 18.7・21.1 g 2.5・2.9 g	五箇小 みさか小 全中					
22	木	キムチチャーハン 牛乳 バンサンスー 白玉中華スープ 巨峰	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 チキンハム わかめ 油揚げ	ねぎ 人参 キムチ きゅうり 干しいたけ にんにく にら 巨峰	ごはん 米サラダ油 ごま油 春雨 白玉だんご 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635・752 Kcal 20.8・24.0 g 19.1・21.3 g 3.2・3.9 g	白四小 五箇小 みさか小 中央中 白二中 南中					
26	月	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) かみかみサラダ すいとん汁	牛乳 カツオカツ 鶏肉 油揚げ 塩昆布	切干大根 たくあん 人参 キャベツ きゅうり 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 すいとん 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630・749 Kcal 21.5・24.8 g 17.7・19.7 g 2.4・2.7 g						
27	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン 鶏肉の照り焼き コールスローサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳	にんにく しょうが 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ キャベツ パセリ	食パン 小麦粉 バター 砂糖 ブルーベリー&マーガリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	685・818 Kcal 28.4・34.2 g 24.4・27.5 g 3・3.6 g						
28	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鮭の三味焼き 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉	万能ねぎ しょうが 人参 切干大根 こんにゃく 大根 いんげん 干しいたけ ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん いりごま 砂糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622・745 Kcal 30.4・36.0 g 18.0・20.2 g 1.9・2.2 g	小田川小 白二中					
29	木	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ヨーグルト 粉チーズ	玉ねぎ 人参 にんにく マッシュルーム セロリ パセリ トマト 大根 コーン ブロッコリー きゅうり	スパゲティ 砂糖 小麦粉 オリーブ油 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	713・838 Kcal 30.9・36.2 g 19.0・21.5 g 2.3・2.7 g	五箇小 白二中					
30	金	ごはん 牛乳 豚肉のアップルソースがけ 豆ツナサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 わかめ 大豆 青大豆 豆腐 シーチキン	玉ねぎ しょうが りんご 大根 きゅうり なめこ ねぎ 白菜	ごはん 米サラダ油 砂糖 じゃがいも ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640・770 Kcal 26.4・31.3 g 22.2・25.7 g 2.5・2.8 g	白三小					

※ 材料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。(9月給食日20日)

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



小学校栄養価平均 エネルギー647Kcal たんぱく質24.6g 脂肪20.0g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー781Kcal たんぱく質29.2g 脂肪22.9g 食塩相当量2.9g

イラスト:「食育・給食だよりDVD-ROMシリーズ給食&食育イラスト素材集」全国学校給食協会より引用