

# 〔白河市学校給食センター〕



日立アロ食品放射能測定システム 検査機器 シンレーション検出器  
学校給食用食材の使用判断基準 25Bq/kg

件数	検査日	検査品目	産地	検査値	給食提供日	備考
1	9/1	にら	茨城県	不検出	9月3日	
2	9/1	豚もも肉	福島県	不検出	9月3日	
3	9/1	給食丸ごと	—	不検出	9月1日	
4	9/2	もやし	郡山市	不検出	9月6日	
5	9/2	大根	岩手県	不検出	9月6日	
6	9/2	ほうれん草	国内	不検出	9月6日	
7	9/2	給食丸ごと	—	不検出	9月2日	
8	9/3	人参	北海道	不検出	9月7日	
9	9/3	キャベツ	群馬県	不検出	9月7日	
10	9/3	給食丸ごと	—	不検出	9月3日	
11	9/6	きゅうり	福島県	不検出	9月8日	
12	9/6	糸こんにゃく	白河市	不検出	9月8日	
13	9/6	給食丸ごと	—	不検出	9月6日	
14	9/7	白菜	長野県	不検出	9月9日	
15	9/7	じゃがいも	北海道	不検出	9月9日	
16	9/7	豆腐	白河市	不検出	9月9日	
17	9/7	給食丸ごと	—	不検出	9月7日	
18	9/8	大根	青森県	不検出	9月10日	
19	9/8	カツオカツ	宮城県	不検出	9月13日	
20	9/8	給食丸ごと	—	不検出	9月8日	
21	9/9	人参	北海道	不検出	9月13日	
22	9/9	ねぎ	福島県	不検出	9月13日	
23	9/9	鶏むね肉	宮城県	不検出	9月13日	
24	9/9	給食丸ごと	—	不検出	9月9日	
25	9/10	キャベツ	群馬県	不検出	9月14日	
26	9/10	きゅうり	福島県	不検出	9月14日	
27	9/10	れんこん水煮	国内	不検出	9月13日	
28	9/10	給食丸ごと	—	不検出	9月10日	
29	9/13	給食丸ごと	—	不検出	9月13日	
30	9/14	セロリー	長野県	不検出	9月16日	
31	9/14	エリンギ	新潟県	不検出	9月16日	
32	9/14	給食丸ごと	—	不検出	9月14日	
33	9/15	ピーマン	福島県	不検出	9月17日	

34	9/15	ねぎ	福島県	不検出	9月17日	
35	9/15	絹厚揚げ	国内	不検出	9月17日	
36	9/15	給食丸ごと	—	不検出	9月15日	
37	9/16	白菜	長野県	不検出	9月21日	
38	9/16	大根	青森県	不検出	9月21日	
39	9/16	給食丸ごと	—	不検出	9月16日	
40	9/17	豚ひき肉	福島県	不検出	9月22日	
41	9/17	たけのこ水煮	九州	不検出	9月22日	
42	9/17	給食丸ごと	—	不検出	9月17日	
43	9/21	きゅうり	福島県	不検出	9月24日	
44	9/21	なめこ	福島県	不検出	9月24日	
45	9/21	給食丸ごと	—	不検出	9月21日	
46	9/22	給食丸ごと	—	不検出	9月22日	
47	9/24	人参	北海道	不検出	9月27日	
48	9/24	もやし	福島県	不検出	9月27日	
49	9/24	豚ロース	福島県	不検出	9月27日	
50	9/24	キャベツ	群馬県	不検出	9月28日	
51	9/24	じゃがいも	北海道	不検出	9月28日	
52	9/24	給食丸ごと	—	不検出	9月24日	
53	9/27	青ピーマン	福島県	不検出	9月29日	
54	9/27	赤ピーマン	オランダ	不検出	9月29日	
55	9/27	鶏もも肉	岩手県	不検出	9月29日	
56	9/27	給食丸ごと	—	不検出	9月27日	
57	9/28	人参	北海道	不検出	9月30日	
58	9/28	豚もも肉	福島県	不検出	9月30日	
59	9/28	給食丸ごと	—	不検出	9月28日	
60	9/29	じゃがいも	北海道	不検出	10月1日	
61	9/29	ねぎ	福島県	不検出	10月1日	
62	9/29	給食丸ごと	—	不検出	9月29日	
63	9/30	きゅうり	福島県	不検出	10月4日	
64	9/30	大根	岩手県	不検出	10月4日	
65	9/30	白菜	長野県	不検出	10月4日	
66	9/30	給食丸ごと	—	不検出	9月30日	



# 令和3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	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	水	ごはん 牛乳 タンドリーサーモン 豆ツナサラダ ジャーマンスープ	牛乳 サケ ヨーグルト わかめ シーチキン 大豆 青大豆 ベーコン 卵	玉ねぎ にんにく しょうが 大根 きゅうり キャベツ 人参 パセリ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油 米サラダ油	エネルギー 602・719 Kcal たんぱく質 29.7・35.3 g 脂質 17.2・19.3 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	小田川小 五箇中 東北中 南中
2	木	きつねうどん 牛乳 手作りかき揚げ 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ なたと巻 ちくわ 塩昆布	人参 長ねぎ ごぼう 玉ねぎ コーン じゃが キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフトめん 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 617・804 Kcal たんぱく質 24.3・30.9 g 脂質 18.0・20.6 g 食塩相当量 2.7・3.3 g	
3	金	ごはん 牛乳 パオズ 五目ビーフン ワンタンスープ	牛乳 パオズ 豚肉 ベーコン	人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ もやし 長ねぎ にら	ごはん ビーフン ワンタン いりごま 米サラダ油 ごま油	エネルギー 604・735 Kcal たんぱく質 21.3・25.3 g 脂質 16.8・19.2 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	白三小
6	月	『十五夜献立』 きのこごはん 牛乳 月見ハンバーグ和風ソース いろいろあえ いも団子汁 お月見ゼリー	牛乳 ハンバーグ 豚肉	舞茸 ほうれん草 もやし 人参 コーン 白菜 大根 ぶなしめじ	ごはん 砂糖 片栗粉 いももち 米サラダ油 お月見ゼリー	エネルギー 661・802 Kcal たんぱく質 22.0・27.1 g 脂質 18.2・21.9 g 食塩相当量 2.4・3.0 g	
7	火	黒糖パン 牛乳 かぼちゃとコーンのグラタン 大豆サラダ 野菜スープ	牛乳 生クリーム ベーコン シュレットチーズ 大豆 鶏肉	かぼちゃ 玉ねぎ コーン ほうれん草 人参 もやし キャベツ たもぎ茸	黒糖パン マカロニ 小麦粉 砂糖 バター 米サラダ油	エネルギー 818・997 Kcal たんぱく質 29.7・35.6 g 脂質 27.0・31.5 g 食塩相当量 2.9・3.6 g	
8	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 厚焼き玉子 大根ごまサラダ 肉じゃが	牛乳 厚焼き玉子 わかめ 豚肉	大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん いりごま じゃがいも 車麩 米サラダ油 砂糖	エネルギー 625・745 Kcal たんぱく質 23.7・27.6 g 脂質 19.4・22.1 g 食塩相当量 1.7・1.9 g	
9	木	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け 白菜のおかかあえ ごまみそ汁	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 わかめ	白菜 ほうれん草 人参 大根 ぶなしめじ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 いりごま すりごま じゃがいも	エネルギー 605・721 Kcal たんぱく質 25.1・29.4 g 脂質 17.7・19.6 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	白四小
10	金	キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ 梨	牛乳 豚ひき肉 海藻 シュレットチーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン 梨	ごはん じゃがいも 米サラダ油 ごま油	エネルギー 652・785 Kcal たんぱく質 18.6・21.5 g 脂質 20.9・24.0 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	白三小
13	月	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) れんこんのきんぴら かき玉汁	牛乳 カツオカツ 鶏肉 豆腐 卵	れんこん 人参 いんげん 長ねぎ えのき ぶなしめじ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 砂糖 揚げ油 米サラダ油	エネルギー 604・719 Kcal たんぱく質 22.6・26.2 g 脂質 14.3・15.7 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
14	火	食パン 牛乳 いちごジャム ミートオムレツ グリーンサラダ 白花豆のポタージュ	牛乳 ミートオムレツ 白花豆 生クリーム 脱脂粉乳	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ パセリ	食パン いちごジャム 砂糖 米サラダ油 バター 小麦粉	エネルギー 655・785 Kcal たんぱく質 23.0・27.2 g 脂質 23.1・26.7 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
15	水	ごはん 牛乳 レバー入りチキンカツ(ソース) ひじきのマリネ 具だくさん汁	牛乳 レバー入りチキンカツ ひじき ロースハム チーズ 厚揚げ	人参 キャベツ 大根 白菜 長ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 揚げ油 米サラダ油	エネルギー 664・799 Kcal たんぱく質 24.5・28.9 g 脂質 22.0・25.3 g 食塩相当量 2.5・3.1 g	
16	木	和風スパゲティ 牛乳 チーズサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 ぶなしめじ エリンギ たもぎ茸 セロリ パセリ きゅうり キャベツ コーン	スパゲティ オリーブ油 砂糖 片栗粉 小麦粉 米サラダ油 ぶどうゼリー	エネルギー 590・719 Kcal たんぱく質 23.3・28.1 g 脂質 18.7・21.0 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	みさか小
17	金	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 発芽玄米入り平つくね ピーマンのだしマヨあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 厚揚げ わかめ 発芽玄米入り平つくね	ピーマン キャベツ 人参 玉ねぎ コーン 長ねぎ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	エネルギー 620・739 Kcal たんぱく質 20.8・24.0 g 脂質 19.8・22.3 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	みさか小
21	火	ごはん 牛乳 三色ごはんの具 磯香あえ すいとん汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆 ちりめんじゃこ のり 鶏肉 油揚げ	しょうが 枝豆 コーン ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 いりごま すいとん	エネルギー 611・732 Kcal たんぱく質 25.8・30.5 g 脂質 15.7・17.5 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	五箇小 全中
22	水	ごはん 牛乳 手作り花しょうマイ(しょうゆ) 大豆入りほうれん草のナムル 春雨スープ	牛乳 豚ひき肉 錦糸卵 大豆 ベーコン	たけのこ 長ねぎ しょうが 干しいたけ にんにく ほうれん草 人参 もやし 白菜 コーン チンゲン菜	ごはん 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 いりごま 春雨	エネルギー 599・712 Kcal たんぱく質 21.8・25.1 g 脂質 17.1・19.1 g 食塩相当量 2.6・3.0 g	白四小 五箇小 みさか小 全中
24	金	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) 和風サラダ なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 チーズ 卵 豆腐	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 長ねぎ なめこ	ごはん じゃがいも パター 小麦粉 パン粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 651・775 Kcal たんぱく質 21.5・24.7 g 脂質 18.8・21.1 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	白三小 中央中 南中
27	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 五目野菜炒め もずくスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン もずく	しょうが 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく	ごはん じゃがいも ごま油 米サラダ油	エネルギー 645・782 Kcal たんぱく質 26.3・31.6 g 脂質 24.5・28.8 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	小田川小
28	火	セルフハンバーガー 牛乳 ハンバーグ(ケチャップ&マスタード) キャベツのサラダ コンソメスープ 巨峰	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ コーン パセリ 巨峰	丸パン 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー 745・906 Kcal たんぱく質 26.2・31.3 g 脂質 25.5・29.5 g 食塩相当量 2.9・3.4 g	
29	水	『カタル料理体験給食』 マチュアス風スパイス混ぜ込みごはん 牛乳 ホイル野菜のヨーグルトサラダ レンズ豆のスープ トライフルン	牛乳 鶏肉 ヨーグルト レンズ豆	にんにく 玉ねぎ 人参 ピーマン 赤ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン ブルーン	ごはん オリーブオイル マヨネーズ	エネルギー 662・796 Kcal たんぱく質 27.1・32.0 g 脂質 18.4・20.8 g 食塩相当量 2.9・3.4 g	小田川小 白二中
30	木	五目あかけラーメン 牛乳 春巻き もやしとにらのツナあえ	牛乳 豚肉 なたと巻 春巻き シーチキン かつお節	干しいたけ きくらげ 人参 玉ねぎ キャベツ もやし たけのこ にら	中華麺 米サラダ油 ごま油 揚げ油 片栗粉	エネルギー 729・928 Kcal たんぱく質 29.4・37.7 g 脂質 26.0・27.7 g 食塩相当量 3.9・4.6 g	白二中

(9月給食日 20日) ※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー647Kcal たんぱく質24.1g 脂肪19.9g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー783Kcal たんぱく質28.7g 脂肪22.6g 食塩相当量2.9g



## 学校給食のレシピ紹介

9月17日の献立より

<ピーマンのだしマヨあえ>

○材料 4人分

- ピーマン 5個
- 玉ねぎ 1/4個
- にんじん 5cm
- コーン缶 大きじ4
- マヨネーズ 大きじ2
- だしの素 小さじ1 } A

## ○作り方

- ①材料の野菜はそれぞれ洗い、ピーマンとにんじんは細切り、玉ねぎは薄切りにし、コーンは汁気をきる。
- ②耐熱容器に①の野菜を入れてラップをかけ電子レンジ(600W)で3分ほど加熱する。
- ③粗熱がとれたら、Aを加えてよく混ぜる。

## \*減塩メニューの日\*

9月8日は、塩分ひかえめの減塩メニューとなっています。  
塩分のとり過ぎは、脳や心臓などの命にかかわる病気につながります。  
かつお節やこんぶなどのだしや、ごまやしモン汁などの香りを効かせることでおいしく減塩することができます。

