



# 令和5年 7・8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		
3月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが ねぎ もやし 大根 ほうれん草 人参 にんにく 白菜 コーン チンゲン菜 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 ごま油 砂糖 いらごま 春雨	エネルギー 612・732 Kcal たんぱく質 21.6・25.3 g 脂質 19.8・22.5 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	
4火	『七夕にちなんだ献立』 コッペパン 牛乳 県産ももジャム 星のコロッケ(ソース) お星さまサラダ 銀河スープ セタゼリー	牛乳 チーズ 肉団子	きゅうり キャベツ コーン 人参 干しいたけ	コッペパン 県産ももジャム 星のコロッケ 揚げ油 米サラダ油 マロニー 星の麩 セタゼリー	エネルギー 769・943 Kcal たんぱく質 24.0・29.4 g 脂質 22.5・26.9 g 食塩相当量 3.0・3.7 g	
5水	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 五目野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 サケ 豚肉 厚揚げ わかめ	ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 612・732 Kcal たんぱく質 28.7・34.0 g 脂質 17.9・20.1 g 食塩相当量 2.6・2.9 g	
6木	きつねうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと巻 ちくわ あおさ 塩昆布	小松菜 人参 ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 615・784 Kcal たんぱく質 25.7・31.9 g 脂質 18.4・20.3 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	
7金	ポークカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ すいか	牛乳 豚肉 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 こんにやく キャベツ 大根 きゅうり すいか	ごはん 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 673・801 Kcal たんぱく質 20.9・24.1 g 脂質 22.0・24.7 g 食塩相当量 2.5・3 g	五箇小
10月	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー わかめスープ	牛乳 春巻き 豚肉 わかめ 厚揚げ	人参 ビーマン きゃべつ ねぎ しょうが にんにく えのき	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油 いらごま	エネルギー 673・793 Kcal たんぱく質 22.0・26.1 g 脂質 26.5・27.9 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	全中
11火	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごま酢あえ 肉じゃが メロンゼリー	牛乳 いわしの梅煮 豚肉	キャベツ もやし 人参 水菜 玉ねぎ 糸こんにやく いんげん 干しいたけ	ごはん いらごま すりごま ねりごま 砂糖 じゃがいも 車ぶ 米サラダ油 メロンゼリー	エネルギー 670・802 Kcal たんぱく質 24.7・29.2 g 脂質 19.9・23.2 g 食塩相当量 1.7・1.9 g	
12水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 和風サラダ いも団子汁	牛乳 鶏肉 豚肉	パセリ キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 しめじ	ごはん すりごま マヨネーズ 米サラダ油 砂糖 いももち	エネルギー 587・702 Kcal たんぱく質 23.8・28.0 g 脂質 17.0・19.2 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	中央中 南中
13木	ワンタン麺 牛乳 シューマイ もやしとにらのツナあえ	牛乳 豚肉 なんと巻 シューマイ ツナ かつお節	人参 もやし 白菜 メンマ チンゲン菜 しょうが にら	中華麺 ワンタン	エネルギー 605・843 Kcal たんぱく質 28.2・37.4 g 脂質 17.7・23.7 g 食塩相当量 3.5・4.4 g	中央中
14金	ごはん 牛乳 サバの香味揚げ 五目ビーフン 具だくさん汁	牛乳 サバ ベーコン 厚揚げ	しょうが ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 白菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 ビーン いらごま 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 673・821 Kcal たんぱく質 25.1・30.0 g 脂質 23.1・27.1 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	南中
18火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのガーリック焼き サラスパ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	食パン いちご&マーガリン オリーブオイル 米粉 スパゲティ すりごま ごま油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 635・757 Kcal たんぱく質 25.5・30.5 g 脂質 26.1・29.7 g 食塩相当量 3.3・4 g	五箇中
19水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ和風ソースがけ パンサンスー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ハム 油揚げ わかめ	玉ねぎ えのき きゅうり	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 635・758 Kcal たんぱく質 23.8・27.6 g 脂質 19.1・21.5 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
20木	大豆とほうれん草のキーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ ソーダフロートゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 海藻	人参 玉ねぎ しめじ トマト しょうが にんにく りんご ほうれん草 水菜 キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 砂糖 ごま油 ソーダフロートゼリー	エネルギー 650・765 Kcal たんぱく質 22.7・26.2 g 脂質 18.7・20.8 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	小田川小 中央中 白二中 五箇中 東北中



21月	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草のごまあえ にら玉汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵	しょうが ねぎ レモン果汁 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 にら	ごはん ごま油 すりごま ねりごま 砂糖	エネルギー 661・787 Kcal たんぱく質 28.4・33.0 g 脂質 26.7・30.5 g 食塩相当量 2・2.2 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 中央中 五箇中 東北中
22火	黒糖パン 牛乳 パンバンジーサラダ パンキンポタージュ 湘南ゴールドゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	きゅうり ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	黒糖パン いらごま 砂糖 ラー油 小麦粉 バター 湘南ゴールドゼリー	エネルギー 806・960 Kcal たんぱく質 29.3・35.1 g 脂質 18.0・20.7 g 食塩相当量 2.9・3.6 g	
23水	ごはん 牛乳 ささみカツ(ソース) もやしの香味あえ 親子煮	牛乳 ささみカツ 鶏肉 糸かまぼこ 卵	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 揚げ油 いらごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 715・867 Kcal たんぱく質 29.8・36.5 g 脂質 21.4・24.3 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	五箇中 東北中 南中
24木	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 たもぎ茸 ビーマン パセリ 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん	スパゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 675・790 Kcal たんぱく質 23.4・27.2 g 脂質 16.2・17.8 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	
25金	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ(ソース) オニオンサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 厚揚げ	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 大根 たもぎ茸	ごはん パン粉 小麦粉 揚げ油 じゃがいも	エネルギー 667・794 Kcal たんぱく質 24.9・28.9 g 脂質 20.0・22.5 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	
28月	ごはん 牛乳 枝豆フリッター 豚キムチ ワンタンスープ	牛乳 枝豆フリッター 豚肉	白菜 にら ねぎ キムチ もやし 人参	ごはん 揚げ油 いらごま 砂糖 ごま油 ワンタン	エネルギー 639・736 Kcal たんぱく質 21.4・24.1 g 脂質 23.8・25.1 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	
29火	ごはん 牛乳 白身魚の三味焼き もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 ホキ 豚ひき肉 大豆 豆腐	ねぎ しょうが 人参 もやし にら ごぼう 大根 白菜 こんにやく	ごはん いらごま 砂糖 マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 618・741 Kcal たんぱく質 29.5・34.7 g 脂質 18.3・20.5 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
30火	夏野菜カレーライス 牛乳 きゅうりサラダ ビーチゼリー	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ わかめ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす スズキニ トマト パセリ 大根 きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも ビーチゼリー	エネルギー 680・807 Kcal たんぱく質 20.1・23.1 g 脂質 21.7・24.7 g 食塩相当量 2.5・3.1 g	中央中
31水	五目タンメン 牛乳 中華サラダ ミニプリン	牛乳 豚肉 ハム	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 メンマ 木耳 キャベツ きゅうり ほうれん草	中華麺 米サラダ油 ごま油 マロニー 砂糖 ミニプリン	エネルギー 610・786 Kcal たんぱく質 24.4・31.0 g 脂質 16.8・18.9 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	みさか小 東北中 南中

※ 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。(7月給食日13日 8月給食日9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7月 エネルギー646Kcal たんぱく質24.3g 脂肪20.6g 食塩相当量2.6g	8月 エネルギー674Kcal たんぱく質25.6g 脂肪20.3g 食塩相当量2.4g
中学校栄養価平均7月 エネルギー787Kcal たんぱく質29.2g 脂肪23.6g 食塩相当量3.1g	8月 エネルギー807Kcal たんぱく質30.4g 脂肪22.7g 食塩相当量2.8g