



令和5年 7月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
3月	ごはん 白身魚の葉味焼き 豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 たら 豚肉 いか わかめ あぶらあげ にぼし みそ	はんのうねぎ にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま さとう こめあぶら じゃがいも	447 24.3 11.1 2.1 575 30.2 13.3 2.6 729 36.6 14.9 3.1	きのこ				
4火	減塩給食 麦ごはん とり肉のたつたあげ 水菜とじゃこのサラダ 鉄分たっぷりのみそ汁	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 生揚げ にぼし みそ	にんにく しょうが 水菜 きゅうり にんじん だいこん こまつな もやし ねぎ	麦ごはん かたくりこ だいずあぶら	465 22.8 14.5 1.6 597 28.4 17.6 2.0 750 34.0 19.9 2.4	いも類				
5水	朝食モデル献立 麦ごはん いわしのみぞれ煮 五目ひじき煮 なめこ汁	牛乳 いわし とり肉 ひじき あぶらあげ にぼし みそ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ 糸こんにゃく グリンピース なめこ こまつな	麦ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	506 20.9 17.9 1.6 626 24.6 20.3 2.0 792 29.8 23.7 2.3	くだもの				
6木	七夕行事食 ちらし寿司 きざみのり 春雨サラダ ずまし汁 セタゼリー	牛乳 のり えび あぶらあげ たまご ロースハム わかめ とうふ かまぼこ	かんひょう にんじん ほししいたけ れんこん きぬさや もやし きゅうり みずな オクラ	麦ごはん さとう はるさめ ごまあぶら 心 セタゼリー	474 17.1 10.4 1.6 572 20.7 12.2 2.0 715 24.9 13.4 2.4	種実類				
7金	アップルパン ハーブマスタードチキン ごまサラダ パンブキンポスタージュ	牛乳 とり肉 チーズ ちくわ ベーコン 生クリーム	にんにく バジル キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ	アップルパン パンこ ごま オリーブオイル ごまあぶら バター さとう	539 22.8 18.8 1.9 - - - - 886 36.6 28.7 3.3	海そう	小学校			
10月	ごはん さばのさいきょう焼き ゆかりあえ かぼちゃのとりそぼろ汁	牛乳 さば みそ とり肉	しょうが キャベツ だいこん きゅうり 梅ゆかり かぼちゃ たまねぎ こまつな ねぎ	ごはん さとう ごま こめあぶら ごまあぶら	534 20.7 21.1 2.3 651 24.1 23.2 2.7 - - - -	大豆製品	中学校			
11火	ごはん 白身魚フライ（パックソース） おひたし おやこ汁	牛乳 しろみざかなフライ かつおぶし たまご とり肉 とうふ にぼし みそ	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ こまつな	ごはん だいずあぶら	448 21.1 13.7 1.8 575 26.5 16.6 2.2 734 33.2 18.7 2.6	いも類				
12水	麦ごはん パオズ マーボーなす わかめスープ	牛乳 パオズ 豚肉 わかめ とうふ なると	なす にんにく にんじん いら たまねぎ もやし ねぎ	麦ごはん こめあぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	479 17.5 16.4 2.0 619 22.1 20.1 2.0 799 27.7 23.7 2.6	さかな				
13木	夏やさいカレーライス（麦ごはん） かいそうサラダ すいか	牛乳 とり肉 かいそう まぐろツナ	たまねぎ にんじん スズキーニ トマト なす えだまめ にんにく しょうが りんご だいこん ブロッコリー コーン すいか	麦ごはん こめあぶら バター じゃがいも カレールウ さとう	539 17.9 18.1 2.0 685 22.2 22.0 2.6 859 26.6 25.3 3.2	さかな				
14金	チャーシューめん（中華めん） 肉みそ ゆでやさい ヨーグルト	牛乳 豚肉 だいず みそ たまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ ほししいたけ もやし チンゲン菜 にんじん きゅうり	中華めん さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	- - - - 636 28.6 18.9 2.5 806 35.3 22.7 3.0	小魚	幼稚園			
18火	カミカミ給食 若菜ごはん とり肉のレモン漬け ごぼうサラダ みずなのみそ汁	牛乳 とりささみ ベーコン あぶらあげ にぼし みそ	大根若菜 しょうが レモン パプリカ ごぼう にんじん もやし きゅうり 水菜 だいこん えのきたけ	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう ごま	- - - - 625 27.0 20.9 2.8 791 32.9 24.4 3.3	海そう	幼稚園			
19水	豚キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 肉入りワンタン ナルト	はくさいキムチ だけのこ にんじん ねぎ にんにく チンゲン菜 ほししいたけ いら もやし 黄桃 みかん パイン ハナナ	麦ごはん ごまあぶら はちみつレモンゼリー ナタデココ	- - - - 650 19.0 20.2 2.9 833 23.1 23.9 3.6	さかな	幼稚園			



8月分学校給食献立予定表



22火	ハッシュドポーク（麦ごはん） ひじきと枝豆のサラダ アップルシャーベット	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム まいたけ グリンピース にんにく トマト えだまめ キャベツ コーン りんご	麦ごはん ハヤシルウ バター	- - - - 682 23.1 20.4 2.4 845 27.5 23.3 2.9	大豆製品	幼稚園
23水	かおりごはん あじフライ（パックソース） おかかあえ だいこんのみそ汁	牛乳 あじ かつおぶし あぶらあげ わかめ にぼし みそ	青じそ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	ごはん だいずあぶら パンこ じゃがいも	- - - - 568 21.9 15.4 2.1 - - - -	緑黄色野菜	幼稚園 中学校
24木	麦ごはん えびしゅうまい チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 わかめ とうふ ナルト	ピーマン パプリカ にんにく しょうが だけのこ にんじん ほししいたけ チンゲン菜 ねぎ	麦ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	- - - - 604 24.8 18.8 2.3 793 31.4 23.1 3	さかな	幼稚園
25金	塩ラーメン（中華めん） やきギョウザ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 いか ナルト ギョウザ	キャベツ もやし にんじん いら ほししいたけ ねぎ コーン れいとうみかん	中華めん ごまあぶら	- - - - 567 28.7 15.3 2.5 738 30.2 16.8 3.1	種実類	幼稚園
28月	キムタクごはん もやしのごますあえ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 たまご あぶらあげ わかめ にぼし みそ	にんじん たくあん はくさい にんにく もやし ピーマン なめこ こまつな ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	- - - - 569 20.9 13.6 3.3 739 23.6 18.0 3	きのこ	幼稚園
29火	ごはん さんまみぞれ煮 もやしのひき肉炒め なすのみそ汁	牛乳 さんま ぶた肉 だいず 生揚げ みそ	だいこん にんにく にんじん もやし いら なす たまねぎ ねぎ	ごはん はるさめ でんぶ ごまあぶら	511 19.9 17.7 2 633 23.7 20.3 2.4 802 28.7 23.5 2.8	くだもの	
30水	夏やさいカレーライス（麦ごはん） トマトマリネサラダ 県産ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム えび	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スズキーニ なす トマト キャベツ えだまめ	麦ごはん こめあぶら じゃがいも カレールウ ブルーベリーゼリー	557 20.2 17.8 1.9 734 25.3 22.2 2.5 910 30.7 25.5 3	さかな	
31木	ごはん さけのあげひたし ささみのごますあえ みずなのみそ汁	牛乳 さけ とり肉 あぶらあげ にぼし みそ	しょうが もやし きゅうり にんじん コーン みずな だいこん えのきたけ	ごはん でんぶ だいずあぶら ごま ごまあぶら さとう	474 24.2 14.6 1.7 610 30.2 17.6 2.1 - - - -	いも類	中学校

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）】

★ 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。

7月栄養価平均	幼稚園	492	20.5	15.7	1.8
	（小学校）	619	24.8	18.6	2.4
	（中学校）	790	30.9	21.7	2.9

8月栄養価平均	幼稚園	514	21.4	16.7	1.9
	（小学校）	621	24.8	18.0	2.4
	（中学校）	804	28.7	21.7	3.0