



令和6年 12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 もとなるもの		みどり 体の調子を整えるもとなるもの		きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとなるもの		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校	
			牛乳				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分					
2	月	ごはん 手作りとりつくねチーズ焼き 大根サラダ なめこみそ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 チーズ わかめ かまぼこ にぼし みそ	たまねぎ 大根 にんじん きゅうり なめこ こまつな	ごはん パンこ 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	488 21.3 15.9 1.7 631 26.8 19.6 2.3 790 31.9 22.3 2.7	さ	か	な					
3	火	ごはん さばのカレーしょうゆ焼き 五目ビーフン 豚汁	牛乳	さば えび ぶた肉 とうふ	にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ 干しいたけ にんにく 大根 こぼろ こんにゃく ねぎ	ごはん ビーフン ごま ごまあぶら あぶら さとう じゃが芋	514 24.4 17.9 1.4 647 28.9 20.6 1.8 822 35.6 23.9 2.2	き	の	こ					
4	水	ごはん 焼きぎょうざ(1・2・2) ホイコーロー 生揚げのみそ汁	牛乳	ごはん ぎょうざ ぶた肉 みそ 生揚げ にぼし みそ	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが こまつな たまねぎ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ じゃが芋	485 19.7 15.9 1.1 619 24.8 18.8 1.4 807 30.8 23.3 1.6	海	そ	う					
5	木	ごはん 赤うおの白しょうゆ焼き 切り干し大根のいために かきたま汁	牛乳	赤うお あぶらあげ たまご とうふ みそ	切り干し大根 にんじん 干しいたけ こんにゃく グリンピース たまねぎ こまつな	ごはん さとう あぶら かたくりこ	452 20.7 13.2 1.5 585 26.2 16.1 1.8 736 31.5 18.1 2.3	い	も	類					
6	金	幼稚園希望献立 減塩コッパン マーシャルピーンズ とり肉のからあげ チーズサラダ ABCスープ みかんゼリー	牛乳	とり肉 ツナ チーズ ウインナー	しょうが にんにく 大根 にんじん ブロッコリー たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜	コッパン マーシャルピーンズ かたくりこ あぶら マカロニ じゃが芋 みかんゼリー	573 25.8 24.9 1.7 709 29.9 31.5 2.1 853 36.5 35.7 2.7	く	だ	もの					
9	月	ごはん ぶた肉のみそ焼き 大根のきんぴら じゃが芋のみそ汁	牛乳	ぶた肉 みそ さつまあげ とり肉 わかめ にぼし みそ	しょうが にんにく 大根 にんじん いんげんこんにゃく ねぎ えのきたけ	ごはん さとう あぶら じゃが芋	484 19.7 16.3 1.8 630 25.2 20.4 2.3 797 30.4 23.5 2.8	緑	黄	色	野	菜			
10	火	カミカミ給食 ごはん あげぎょうざ パンサンデー はっほうさい	牛乳	ぎょうざ チキンハム ぶた肉 えび いか	キャベツ もやし にんじん たけのこ 干しいたけ はくさい たまねぎ さやえんどう しょうが	ごはん はるさめ さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ	- - - - 664 25.8 20.9 2.2 818 30.8 23.3 2.6	海	そ	う	幼	稚			
11	水	ポークカレーライス(麦ごはん) 大根とかまぼこのサラダ りんご	牛乳	ぶた肉 かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご 大根 きゅうり	麦ごはん じゃが芋 カレールウ	544 16.3 16.9 1.8 691 20.4 20.7 2.4 883 25.0 24.6 3.2	豆	類						
12	木	ごはん 白身魚の豆みそ焼き ぶた肉のピリ辛いため 大根のみそ汁	牛乳	タラ いんげんまめ みそ ぶた肉 わかめ にぼし	パセリ たまねぎ にんじん はくさい ぶなしめじ こまつな 大根 ねぎ えのきたけ	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう あぶら	449 19.8 14.0 1.9 580 25.1 16.8 2.5 732 30.5 19.1 3	い	も	類					
13	金	図書コラボ給食 減塩黒糖パン ハッシュポテト イタリアンサラダ シチュー	牛乳	とり肉	ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ コーン	黒糖パン ハッシュポテト マカロニ じゃが芋 ペンサメルルウ あぶら	- - - - 672 21.2 26.1 2.4 824 25.6 29.3 3	き	の	こ	幼	稚			
16	月	ごはん 手作りハンバーグ マカロニサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 ハム 高野豆腐 あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン 干しいたけ こまつな もやし	ごはん パンこ パター 卵不使用マヨネーズ さとう マカロニ	558 23.2 23.0 1.8 720 29.2 28.6 2.4 902 35.2 33.6 2.8	さ	か	な					
17	火	クリスマス行事食 豚キムチチャーハン お量さなサラダ わかめとねぎのスープ クリスマスデザート	牛乳	ぶた肉 たまご チーズ わかめ とうふ なた	にんにく にんじん たけのこ ねぎ 大根 白菜キムチ コーン キャベツ きゅうり ブロッコリー 干しいたけ ねぎ チンゲン菜	麦ごはん あぶら ごまあぶら クリスマスデザート	553 17.2 23.2 2.4 686 21.2 27.2 2.9 846 25.3 31.1 3.4	く	だ	もの					
18	水	ごはん しのだに キャベツのみそマヨあえ じゃが芋のそぼろ煮	牛乳	しのだに ちくわ みそ とり肉	キャベツ にんじん きゅうり もやし たまねぎ 干しいたけ しょうが いんげん 万能ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	663 22.9 21.2 2.2 808 26.1 23.0 2.5	海	そ	う	幼	稚			
19	木	減塩給食 ごはん かつおのみそがらめ いそかあえ 豆腐のとうもろ汁	牛乳	かつお みそ かまぼこ のり ぶた肉 とうふ	こまつな もやし にんじん しいたけ はくさい いら	ごはん あぶら さとう ごま かたくりこ	- - - - 598 28.7 12.1 1 753 34.7 13.2 1.2	種	実	類	幼	稚			
20	金	塩ラーメン(中華めん) ブロッコリーツナサラダ みかん	牛乳	ぶた肉 いか なた ツナ	しょうが キャベツ もやし にんじん いら ねぎ コーン 干しいたけ 大根 ブロッコリー みかん	中華めん ごまあぶら	- - - - 555 26.9 16.6 2.8 727 34.4 19.1 3.5	い	も	類	幼	稚			
23	月	清流豚丼(麦ごはん) ごま酢あえ かぼちゃそぼろ汁 ゆずゼリー	牛乳	ぶた肉 ツナ とり肉 みそ	しょうが にんにく たまねぎこんにゃく もやし ブロッコリー にんじん コーン かぼちゃ こまつな ねぎ	麦ごはん 麩 さとう あぶら ごま ごまあぶら ゆずゼリー	- - - - 670 26.3 20.1 2.2 831 31.3 22.7 2.6	さ	か	な	幼	稚			
24	火	【2学期終業式】													

- ★ 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。

12月栄養価平均(幼稚園)	510	20.8	18.1	1.7
(小学校)	645	25.5	21.0	2.1
(中学校)	808	30.9	24.1	2.4