



令和7年 1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		
8	水	三色ごはん 牛乳 ひじきとツナのサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 炒り卵 ひじき ツナ 厚揚げ わかめ	しょうが みずな 人参 ブロッコリー 大根 ねぎ 枝豆	ごはん 砂糖 マヨネーズ	エネルギー 599・725 Kcal たんぱく質 26.4・31.6 g 脂質 19.6・22.8 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 東北中
9	木	きつねうどん 牛乳 ちくわのゆかり揚げ ほうれん草の磯あえ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ 焼きのり	小松菜 人参 ねぎ ごぼう ほうれん草 もやし みかん	ソフト麺 小麦粉 揚げ油	エネルギー 635・886 Kcal たんぱく質 26.9・36.6 g 脂質 17.6・23.2 g 食塩相当量 3・4.1 g	
10	金	『お正月にちなんで献立』 ごはん 牛乳 赤魚の塩から揚げ 炒めなます 七草汁 クリーム大福	牛乳 赤魚 油揚げ 鶏肉	しょうが 大根 人参 干しいたけ れんこん 白菜 ねぎ せり 小松菜 しめじ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 白いりごま ごま油 クリーム大福	エネルギー 702・823 Kcal たんぱく質 23.8・27.9 g 脂質 24.6・27.3 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	
14	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ミートボール ベーコンと野菜のソテー ファイバースープ	牛乳 ミートボール ベーコン	キャベツ 人参 コーン 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	食パン バター ブルーベリー&マーガリン	エネルギー 656・760 Kcal たんぱく質 23.3・26.6 g 脂質 26.6・29.2 g 食塩相当量 3.3・4 g	
15	水	ごはん 牛乳 手作りカレーコロッケ(ソース) 糸かまサラダ だまこ汁	牛乳 豚ひき肉 粉チーズ 糸かまぼこ 鶏肉	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり 人参 白菜 しめじ たもぎ茸 ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 小麦粉 パン粉 揚げ油 バター だまこもち	エネルギー 663・791 Kcal たんぱく質 21.8・25.3 g 脂質 17.7・19.8 g 食塩相当量 2・2.3 g	白二中
16	木	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね 和風サラダ すきやき煮	牛乳 青じそ入りつくね 牛肉 厚揚げ	キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ 干しいたけ 春菊	ごはん 米サラダ油 砂糖 こんにやく 車麩	エネルギー 644・746 Kcal たんぱく質 27.1・30.3 g 脂質 22.1・23.7 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	白二中
17	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 茎わかめのスープ	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豆腐 卵	しょうが ねぎ もやし ほうれん草 大根 人参 白菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 白いりごま ごま油	エネルギー 590・708 Kcal たんぱく質 23.8・28.3 g 脂質 18.7・21.3 g 食塩相当量 2・2.4 g	
20	月	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 納豆 豚肉と竹の子の炒め物 野菜の甘みたっぷりみそ汁	牛乳 納豆 豚肉	たけのこ 人参 きくらげ 切干大根 ねぎ かぶ	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 さつまいも	エネルギー 615・729 Kcal たんぱく質 24.4・28.0 g 脂質 17.1・18.9 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
21	火	丸パン 牛乳 照り焼きチキン ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ひきわり大豆	しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 玉ねぎ セロリ	丸パン 砂糖 マヨネーズ 白すりごま 米サラダ油	エネルギー 705・866 Kcal たんぱく質 30.3・36.7 g 脂質 23.2・27.2 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
22	水	わかめごはん 牛乳 厚焼き玉子 大豆サラダ 豚汁	牛乳 大豆 ひきわり大豆 豚肉 豆腐 わかめ	小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 白菜 こんにやく ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー 612・715 Kcal たんぱく質 26.4・29.7 g 脂質 19.6・21.2 g 食塩相当量 2.5・2.8 g	五箇小
23	木	ボンゴレ・ロッシ 牛乳 ブロッコリーサラダ プリン	牛乳 あさり ベーコン 粉チーズ	にんにく しめじ パセリ 玉ねぎ セロリ トマト ブロッコリー キャベツ 人参 きゅうり	スパゲティ麺 小麦粉 片栗粉 オリーブ油 砂糖 プリン	エネルギー 671・788 Kcal たんぱく質 25.6・30.2 g 脂質 18.1・20.3 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	
24	金	【全国学校給食週間】～ 始まりの給食 ～ ごはん 牛乳 味付のり サケの塩焼き キャベツの浅漬け すいとん汁	牛乳 サケ 鶏肉 油揚げ 味付のり	キャベツ きゅうり 大根 白菜 小松菜 干しいたけ	ごはん すいとん	エネルギー 599・710 Kcal たんぱく質 27.6・32.2 g 脂質 14.3・15.6 g 食塩相当量 2.6・2.9 g	
27	月	【全国学校給食週間】～ 福島県 ～ ツナごはん 牛乳 アスパラサラダ 打ち豆のみそ汁 一口もせりー	牛乳 ツナ 油揚げ 打ち豆	人参 アスパラガス キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 白すりごま さといも 一口もせりー	エネルギー 603・718 Kcal たんぱく質 24.7・29.0 g 脂質 17.0・19.2 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	
28	火	【全国学校給食週間】 ～ おいしく減塩！統一献立 ～ ごはん 牛乳 サバのごまだれがけ ほうれん草のマヨおひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 サバ 糸かまぼこ 糸かつお節 鶏ひき肉	しょうが ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ 枝豆	ごはん 白わりごま 白すりごま 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 702・842 Kcal たんぱく質 29.6・34.9 g 脂質 23.8・27.3 g 食塩相当量 1.9・2.3 g	
29	水	【全国学校給食週間】～ 東京都 ～ 深川めし 牛乳 こまつなサラダ みそちゃんこ汁	牛乳 あさり 油揚げ ツナ ミートボール	人参 ごぼう 小松菜 キャベツ きゅうり えのき レモン果汁 大根 白菜 しめじ ねぎ 干しいたけ	ごはん 米サラダ油	エネルギー 613・745 Kcal たんぱく質 25.2・30.1 g 脂質 21.0・24.7 g 食塩相当量 3.2・3.7 g	
30	木	【全国学校給食週間】～ 栃木県 ～ 野菜たっぷり佐野ラーメン 牛乳 ギョーザ いちご	牛乳 チャーシュー なんと ギョーザ	しょうが にんにく 人参 もやし 白菜 ほうれん草 メンマ きくらげ ねぎ いちご	中華めん 米サラダ油 ごま油	エネルギー 560・722 Kcal たんぱく質 23.7・29.6 g 脂質 14.3・15.7 g 食塩相当量 2.9・3.4 g	
31	金	ハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり トマト	ごはん 米サラダ油 じゃがいも バター 砂糖	エネルギー 730・855 Kcal たんぱく質 22.3・25.0 g 脂質 24.6・27.8 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	

※ 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。(1月給食日17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641Kcal	たんぱく質25.4g	脂肪19.9g	食塩相当量2.4g
中学校栄養価平均	エネルギー772Kcal	たんぱく質30.1g	脂肪22.6g	食塩相当量2.9g

1月28日(火)は「おいしく減塩！統一献立」です。

市では食育の一環として、子どもたちからうす味の習慣がつかうように「減塩」に取り組んでいます。全国学校給食週間に合わせて、市内自校給食校・給食センターで提供している減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ごまの風味やだしのお味を生かし、うす味でもおいしく食べられるように工夫されています。

