令和7年　4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になるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	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】 エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	家で食べてほしい食品	お休みの学校
8	火	清流豚カレーライス（麦ごはん） ひじき入り海そうサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶた肉　ツナ　わかめ　海そう ひじき　ヨーグルト	しょうが　にんにく　たまねぎ　にんじん りんご　きゅうり　こまつな　コーン	麦ごはん　じゃが芋　カレールゥ さとう	－ 688 895	－ 22.3 27.7	－ 17.6 21.6	－ 2.7 3.3	大豆製品	幼稚園
9	水	ごはん　いわしの梅煮 筍とぶた肉のいため こまつなのみそ汁	牛乳	いわし　ぶた肉　とうふ みそ	たけのこ　こんにゃく　しょうが　ねぎ こまつな	ごはん　さとう　ごま油　ラー油 じゃが芋	－ 609 766	－ 25.0 30.0	－ 24.4 28.3	－ 2.2 2.6	きのこ	幼稚園
10	木	ごはん　とり肉のみそマヨ焼き 水菜のサラダ 生あげのみそ汁	牛乳	とり肉　みそ　チーズ ちりめんじゃこ　生あげ みそ	たまねぎ　ピーマン　パセリ　みずな きゅうり　だいこん　こまつな	ごはん　卵不使用マヨネーズ じゃが芋	－ 691 －	－ 28.7 －	－ 27.8 －	－ 1.8 －	海そう	幼稚園 中学校
11	金	コッペパン　マーシャルビーンズ ハッシュポテト　ツナサラダ ポークビーンズ	牛乳	ツナ　だいず　ぶた肉	だいこん　にんじん　ブロッコリー　コーン たまねぎ　にんにく　パセリ	コッペパン　マーシャルビーンズ ハッシュポテト　じゃが芋 こめ油　さとう	－ 767 892	－ 26.9 31.8	－ 33.9 37.3	－ 2.5 3.1	さかな	幼稚園
14	月	豚キムチチャーハン はるさめサラダ わかめスープ	牛乳	ぶた肉　ハム　わかめ とうふ　なると	にんにく　にんじん　たけのこ　ねぎ はくさい　もやし　きゅうり　干ししいたけ ちんげんさい	麦ごはん　こめ油　ごま油 はるさめ　ごま　さとう かたくり粉	－ 617 779	－ 20.8 24.8	－ 21.3 24.9	－ 3 3.6	くだもの	幼稚園
15	火	ごはん　とり肉のみそマヨ焼き 水菜のサラダ 生あげのみそ汁	牛乳	とり肉　みそ　チーズ ちりめんじゃこ　生あげ みそ	たまねぎ　ピーマン　パセリ　みずな きゅうり　だいこん　こまつな	ごはん　卵不使用マヨネーズ じゃが芋	－ － 875	－ － 34.8	－ － 33.2	－ － 2.1	海そう	幼稚園 小学校
16	水	ごはん　メンチカツ　パックソース もやしのひき肉いため 大根のみそ汁	牛乳	メンチカツ　ぶた肉　だいず わかめ　みそ	にんにく　にんじん　もやし　にら だいこん　ねぎ	ごはん　だいず油　はるさめ かたくり粉　ごま油　じゃが芋	－ 620 797	－ 20.0 24.5	－ 17.6 20.4	－ 2.1 2.5	きのこ	幼稚園
17	木	ごはん　さわらの西京焼き チーズおかかあえ 豚汁	牛乳	さわら　みそ　チーズ かつおぶし　ぶた肉　とうふ	しょうが　こまつな　もやし　にんにく だいこん　にんじん　ごぼう　こんにゃく ねぎ	ごはん　さとう　じゃが芋 ごま油	－ 594 747	－ 27.3 32.9	－ 16.9 19.1	－ 2 2.4	くだもの	幼稚園
18	金	みそラーメン（ちゅうかめん） 県産青じそつくね もやしのナムル	牛乳	ぶた肉　みそ　青じそつくね	しょうが　にんにく　キャベツ　たまねぎ もやし　にんじん　にら　コーン　ねぎ 干ししいたけ　こまつな	ちゅうかめん　ごま油 さとう　ラー油	－ － 733	－ － 35.1	－ － 21.3	－ － 3.7	さかな	幼稚園 小学校
21	月	**入園・入学・進級お祝い給食** わかめごはん　とり肉の竜田あげ ほうれん草マヨおひたし　すまし汁　お祝いいちごゼリー	牛乳	わかめ　とり肉　かまぼこ かつおぶし　紅白はんぺん とうふ	しょうが　にんにく　ほうれん草　にんじん もやし　みずな	ごはん　かたくり粉　だいず油 卵不使用マヨネーズ お祝いいちごゼリー	519 639 793	24.7 28.6 34.4	18.1 21.3 24.1	1.3 1.6 1.9	海そう	
22	火	**カミカミ給食** ごはん　さばのてり焼き 切り干し大根炒め煮　にらたま汁	牛乳	さば　あぶらあげ　たまご とうふ　みそ	しょうが　切り干し大根　にんじん 干ししいたけ　こんにゃく　グリンピース にら　たまねぎ	ごはん　さとう　こめ油	524 680 856	18.3 22.9 27.5	20.0 25.2 29.6	1.6 2 2.5	いも類	
23	水	キーマカレーライス（麦ごはん） 枝豆サラダ　ニューサマーオレンジ	牛乳	ぶた肉　だいず　ひじき チーズ	たまねぎ　にんじん　にんにく　しょうが トマト　りんご　えだまめ　だいこん コーン　ニューサマーオレンジ	麦ごはん　じゃが芋　カレールゥ こめ油　さとう　ごま	519 662 864	16.7 20.7 25.3	16.7 20.2 25.3	2 2.4 3.8	緑黄色野菜	
24	木	ごはん　とうふナゲット（1・2・2） ちぐさあえ 肉じゃが	牛乳	とうふナゲット　かまぼこ たまご　ぶた肉	ほうれん草　にんじん　もやし　たまねぎ こんにゃく　干ししいたけ　グリンピース	ごはん　だいず油　さとう こめ油　じゃが芋　ふ	504 688 833	17.9 23.2 27.1	16.6 23.2 24.5	1.4 1.8 2.1	さかな	
25	金	黒糖パン　タンドリーチキン ポテトサラダ　アルファベットスープ	牛乳	とり肉　ヨーグルト　ハム ウインナー	にんじん　きゅうり　たまねぎ　コーン ぶなしめじ　ちんげんさい	黒糖パン　カレー粉　じゃが芋 卵不使用マヨネーズ　マカロニ	543 707 852	21.5 27.8 33.3	18.8 23.6 27.3	1.7 2.3 2.8	大豆製品	
28	月	**減塩給食** ごはん　白身魚のみそマヨ焼き 五目きんぴら　水菜のみそ汁	牛乳	たら　みそ　とり肉 さつまあげ　あぶらあげ みそ	にんにく　たまねぎ　ごぼう　にんじん こんにゃく　ぶなしめじ　いんげん みずな　もやし　ねぎ	ごはん　卵不使用マヨネーズ さとう　ごま油　ごま　こめ油	461 599 754	21.3 27.1 32.6	14.0 17.2 19.2	1.2 1.5 1.8	くだもの	
29	火	昭和の日										
30	水	麦ごはん　パオズ（1・2・2） バンサンスー マーボー豆腐	牛乳	パオズ　たまご　ハム とうふ　ぶた肉　だいず	キャベツ　もやし　にんじん　干ししいたけ たけのこ　にら　たまねぎ　ねぎ　にんにく しょうが	麦ごはん　はるさめ　さとう こめ油　ごま油　かたくり粉	531 683 879	22.5 28.3 35.2	17.6 21.5 25.7	1.9 2.4 3	いも類	

★　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。

4月栄養価平均（幼稚園）	514	20.4	17.4	1.5
（小学校）	660	24.9	22.2	2.1
（中学校）	821	30.4	25.4	2.7

登校前に 毎日朝ごはん

朝ごはんは、体を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギー源となる大切な食事です。しっかりと食べる習慣を身につけましょう！