



令和7年 4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	火	黒糖パン 牛乳 チキンナゲット ツナサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 チキンナゲット ツナ ベーコン	キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン ほうれん草	黒糖パン 揚げ油 マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 774・922 Kcal たんぱく質 28.5・33.4 g 脂質 26.6・29.8 g 食塩相当量 3.2・3.8 g	五箇小 中央中 南中
9	水	ごはん 牛乳 豆腐の肉みそあん包み 糸かまサラダ すまし汁 お祝いデザート	牛乳 糸かまぼこ 豆腐の肉みそあん包み 鶏肉 豆腐 かまぼこ	キャベツ きゅうり 人参 たまねぎ ほうれん草	ごはん お祝いいちごゼリー	エネルギー 602・690 Kcal たんぱく質 21.7・24.3 g 脂質 18.0・18.8 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	
10	木	ごはん 牛乳 サバの塩焼き 大根のきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 サバ さつま揚げ 豆腐 わかめ	大根 人参 こんにゃく いんげん 小松菜	ごはん いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 625・750 Kcal たんぱく質 22.9・26.7 g 脂質 24.4・28.4 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	全中
11	金	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 シュレットチーズ 海藻 ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	エネルギー 759・889 Kcal たんぱく質 24.6・27.8 g 脂質 24.9・28.1 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
14	月	三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ 若竹煮 さくらゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 かつお節 鶏肉 昆布 青大豆 さつま揚げ	しょうが 枝豆 コーン ブロッコリー キャベツ 人参 たけのこ こんにゃく	ごはん 砂糖 マヨネーズ 米サラダ油 さくらゼリー	エネルギー 636・756 Kcal たんぱく質 26.6・31.4 g 脂質 16.9・19.1 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
15	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ポテトミートグラタン アスパラサラダ ファイバースープ	牛乳 豚ひき肉 シュレットチーズ ベーコン	玉ねぎ 人参 アスパラ マッシュルーム キャベツ きゅうり 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	食パン ブルーベリー&マーガリン じゃがも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 645・764 Kcal たんぱく質 23.0・27.1 g 脂質 24.3・27.3 g 食塩相当量 3.3・4.0 g	白三小 小田川小 みさか小
16	水	若菜ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 もやしの香味あえ 豚汁	牛乳 糸かまぼこ 彩り野菜の厚焼き玉子 豚肉 豆腐	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 ごぼう 大根 人参 白菜 こんにゃく ねぎ	若菜ごはん いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 652・751 Kcal たんぱく質 24.2・27.2 g 脂質 25.4・26.8 g 食塩相当量 2.5・2.8 g	
17	木	わかめうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ あおさ 塩昆布	ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ 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 627・798 Kcal たんぱく質 26.2・32.5 g 脂質 18.5・20.4 g 食塩相当量 3.2・3.8 g	
18	金	ごはん 牛乳 ギョーザ 五目ビーフン ワンタンスープ	牛乳 ギョーザ ベーコン 豚肉	人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ もやし ねぎ にら	ごはん ビーフン いりごま 米サラダ油 砂糖 ごま油 ワンタン	エネルギー 571・717 Kcal たんぱく質 19.7・24.9 g 脂質 16.7・19.9 g 食塩相当量 2.1・2.6 g	五箇小
21	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ わかめ	しょうが 小松菜 人参 もやし 大根 ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖	エネルギー 602・721 Kcal たんぱく質 24.6・28.8 g 脂質 21.3・24.4 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	中央中 東北中
22	火	ごはん 牛乳 サケの三味焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁 一口いちごゼリー	牛乳 サケ ひじき 油揚げ 大豆 豆腐	ねぎ しょうが 人参 ごぼう こんにゃく なめこ 白菜	ごはん いりごま 砂糖 米サラダ油 じゃがいも 一口いちごゼリー	エネルギー 591・702 Kcal たんぱく質 26.8・31.5 g 脂質 15.2・16.8 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	中央中 東北中
23	水	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー 中華スープ	牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	人参 ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 きくらげ	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油	エネルギー 678・803 Kcal たんぱく質 24.3・29.1 g 脂質 26.9・28.6 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	小田川小 中央中
24	木	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 甘夏	牛乳 牛ひき肉 鶏ひき肉 粉チーズ	玉ねぎ 人参 セロリ パセリ マッシュルーム にんにく トマト 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 甘夏	スパゲティ バター 小麦粉 砂糖 オリーブオイル	エネルギー 677・805 Kcal たんぱく質 28.9・34.2 g 脂質 18.6・21.1 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
25	金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ 春キャベツのみそマヨあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ハム 油揚げ わかめ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 コーン	ごはん パン粉 砂糖 米サラダ油 マヨネーズ ねりごま じゃがいも	エネルギー 615・735 Kcal たんぱく質 23.9・28.0 g 脂質 19.3・21.8 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	小田川小 白二中 東北中 南中
28	月	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 大根ツナサラダ にら玉汁	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豆腐 卵	しょうが 大根 きゅうり 人参 にら	ごはん 片栗粉 揚げ油	エネルギー 592・703 Kcal たんぱく質 26.8・31.4 g 脂質 18.6・20.8 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
30	水	ごはん 牛乳 パオズ ナムル マーボー豆腐	牛乳 パオズ 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	もやし ほうれん草 大根 人参 にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ ねぎ にら	ごはん ごま油 砂糖 いりごま 米サラダ油 片栗粉	エネルギー 671・812 Kcal たんぱく質 28.0・33.4 g 脂質 22.7・26.4 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	中央中

※ 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。(4月給食日 16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644Kcal たんぱく質25.0g 脂肪21.1g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー769Kcal たんぱく質29.4g 脂肪23.6g 食塩相当量2.8g



学校給食の レシピ紹介

4月16日の
献立より



<もやしの香味あえ>

○材料 4人分

もやし	1/2袋
キャベツ	葉2枚
きゅうり	1/2本
小松菜	50g
かに蒲鉾	50g
白いりごま	小さじ1
砂糖	少々
しょうゆ	小さじ2
酢	小さじ1
ごま油	適宜



○作り方

- ① 材料の野菜はそれぞれ洗う。
- ② キャベツはと小松菜は1×3cmに、きゅうりは、小口切りに切って少量の塩をまぶす。
- ③ かにかまはほぐしておく。
- ④ きゅうりを除いた①～③ともやしを沸騰したお湯に入れ、さっと加熱する。
- ⑤ ④をざるにあげ、流水で冷やす。
- ⑥ きゅうりの水けをしぼる。
- ⑦ ボールに★の調味料を合わせ、⑤⑥を入れて味付けする。

減塩メニューの日

学校給食では、毎月塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしていきます。子どもの頃からうす味の習慣は、将来の健康につながります。
かつお節やこんぶのだし、ごまやレモンの香り等を効かせることでおいしく減塩することができます。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！

