



令和7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		み ど り		き い ろ		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの学校
		おもに血や肉など体をつくる ものになるもの		体の調子を整えるものになるもの		エネルギーを出す エネルギーのものになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1 火	ごはん ぶた肉のアップルソース はるさめサラダ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ みそ		たまねぎ りんご しょうが にんじん もやし きゅうり なめこ だいこん こまつな		ごはん こむぎ粉 さとう はるさめ ごま ごま油 じゃがいも		466 183 14.4 1.8 604 232 17.8 2.3 760 27.9 20.3 2.7				さ か な	
2 水	ごはん さけメンチカツ もやしのごますあえ 肉じゃが	牛乳 さけメンチカツ あぶらあげ わかめ ぶた肉		もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ グリーンピース		ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 こめ油 じゃがいも 麩		524 19.6 16.8 1.5 646 23.5 19.0 1.8 825 29.0 22.1 2.2				くだもの	
3 木	ごはん ホッケのてりやき なすとぶた肉のいためもの 呉汁 あじのり	牛乳 ほっけ ぶた肉 みそ とり肉 だいす あぶらあげ		しょうが にんじん ピーマン キャベツ なす にんにく だいこん ねぎ		ごはん さとう こめ油 ごま油 じゃがいも		485 25.0 14.6 1.8 623 31.3 17.6 2.2 786 37.8 20.1 2.6				きのこ	
4 金	七夕行事食 しおラーメン（ちゅうかめん） 里のクロック 枝豆サラダ セタクレープ	牛乳 ぶた肉 いか なんと ひじき チーズ		しょうが キャベツ もやし にんじん にら ねぎ コーン 干しいたけ むきえだまめ		ちゅうかめん ごま油 里のクロック 大豆油 さとう ごま セタクレープ		491 21.0 19.1 2.5 662 28.1 22.6 3.2 850 36.1 25.5 4				さ か な	
7 月	給食なし日：お弁当の準備をお願いします												
8 火	わかなごはん とり肉のレモン漬け ごぼうサラダ 水菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ベーコン あぶらあげ みそ		だいこんわかな 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 ねぎ		ごはん 大豆油 かたくりこ さとう ごま		495 20.7 18.2 1.5 637 26.3 22.2 1.8 803 31.8 25.8 2.2				海 そ う	
9 水	ごはん いわしのごまみそ煮 おひたし 豚汁	牛乳 いわし みそ かまぼこ かつおぶし ぶた肉 とうふ		こまつな キャベツ にんにく だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ		麦ごはん ごま さとう		469 21.3 13.6 1.6 585 25.2 15.7 2 - - - -				い も 類	中学校
10 木	ごはん 焼きぎょうざ チンジャオロース チンゲン菜のスープ	牛乳 焼きぎょうざ ぶた肉 たまご なんと とうふ		しょうが にんにく たけのこ パプリカ チンゲン菜 干しいたけ		ごはん さとう こめ油 かたくりこ ごま油		441 19.3 13.7 1.5 574 25.0 16.9 1.8 745 31.6 20.1 2.2				さ か な	
11 金	黒糖パン ポロニアカツ 水菜とじゃこのサラダ パンフキンポタージュ	牛乳 ポロニアカツ ちりめんじゃこ ベーコン 豆乳		水菜 きゅうり だいこん たまねぎ かぼちゃ		黒糖パン 大豆油 ごま油 さとう ごま こめ油 豆乳クリームバター		547 20.1 19.1 2.2 693 24.7 23.1 2.7 847 29.8 27.2 3.4				きのこ	
14 月	減塩給食 ごはん かつおのみそがらめ ささみのごまあえ とうふのとうもろ汁	牛乳 かつお みそ とり肉 ぶた肉 とうふ		もやし こまつな にんじん コーン しいたけ はくさい にら		ごはん 大豆油 さとう ごま かたくりこ		501 26.1 10.6 1.5 613 30.0 12.4 1.7 770 36.2 13.5 2.0				くだもの	
15 火	清流豚力レーライス（麦ごはん） やさいときりこんぶのサラダ パインコンポート	牛乳 ぶた肉 すきこんぶ かつおぶし		しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン パインコンポート		麦ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ さとう		537 15.5 15.2 1.7 676 19.3 18.3 2.3 838 23.0 20.9 2.9				さ か な	
16 水	ごはん さばのごまだれがけ こまつなマヨおひたし じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 さば かまぼこ かつおぶし とり肉		しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ 干しいたけ いんげん 万能ねぎ		ごはん ごま さとう かたくりこ 卵不使用マヨネーズ じゃがいも こめ油 ごま油		- - - - 725 22.8 29.6 2.1 907 27.1 34.8 2.5				海 そ う	幼稚園
17 木	豚キムチチャーハン もやしと豆腐のナムル わかめスープ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ なんと		にんにく にんじん たけのこ ねぎ 白菜キムチ もやし 豆腐 干しいたけ チンゲン菜 れいとうみかん		ごはん こめ油 ごま油 さとう ごまラー油 ごま はるさめ かたくりこ		- - - - 623 19.5 19.7 2.9 774 23.1 22.3 3.5				さ か な	幼稚園



8月分学校給食献立予定表



26 火	減塩給食 ごはん 白身魚のまめみそ焼き いそかあえ かぼちゃのそぼろ汁	牛乳 ほき みそ かまぼこ のり とり肉		いんげん豆 パセリ こまつな もやし しょうが かぼちゃ たまねぎ		ごはん 卵不使用マヨネーズ ごま油		- - - - 581 25.6 16.6 2.1 732 30.9 18.6 2.5				い も 類	幼稚園
27 水	ふくしま旬の食材活用給食 清流豚夏野菜カレー（麦ごはん） ひじき入り海藻サラダ 白河産梨	牛乳 ぶた肉 ツナ 海そう ひじき		しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす むきえだまめ トマト りんご きゅうり こまつな コーン 梨		麦ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ さとう		532 17.5 15.6 2.2 660 21.4 18.0 2.5 836 25.6 20.9 3.2				さ か な	
28 木	ごはん 手づくりミートローフ 大根とかまぼこのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ こうやどうらふ みそ		たまねぎ にんじん グリンピース コーン だいこん きゅうり こまつな えのきたけ		ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 さとう		530 21.3 19.9 1.8 685 26.7 24.7 2.4 - - - -				海 そ う	中学校
29 金	食パン ハーブマスタードチキン フロッピーとコーンのサラダ ラタトゥイユ マーシャルビーンズ	牛乳 とり肉 こなチーズ ハム ウインナー		にんにく フロッピー キャベツ コーン たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト		食パン マーシャルビーンズ パン粉 オリーブ油 じゃがいも さとう		558 22.3 24.8 2.4 715 28.9 29.9 3.2 891 35.0 37.1 3.9				きのこ	

★ 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）	495	20.6	15.5	1.7
（小学校）	638	24.9	19.5	2.2
（中学校）	809	30.3	22.9	2.7

8月栄養価平均（幼稚園）	540	20.3	20.1	2.1
（小学校）	660	25.6	22.3	2.5
（中学校）	819	30.5	25.5	3.2