



令和7年 7・8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			
1	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ツナオムレツ アスパラとベーコンのソテー 白菜スープ	牛乳 ツナオムレツ ベーコン ウインナー	アスパラ もやし コーン 白菜 にんじん セロリ パセリ	食パン ブルーベリー&マーガリン 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 646・751 Kcal たんぱく質 22.8・26.2 g 脂質 27.0・29.5 g 食塩相当量 3.0・3.6 g		
2	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サバのごまだれがけ ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳 サバ 糸かつお節 豚肉 豆腐	しょうが ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん ねりごま すりごま 片栗粉 じゃがいも 米サラダ油 砂糖	エネルギー 648・774 Kcal たんぱく質 29.2・34.3 g 脂質 21.6・24.7 g 食塩相当量 2.1・2.4 g		
3	木	『七夕にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 星のコロッケ(ソース) きゅうりサラダ 銀河スープ セタゼリー	牛乳 ミートボール わかめ	大根 きゅうり にんじん キャベツ 干しいたけ	ごはん 星のコロッケ 揚げ油 マロニー 星のふ セタゼリー	エネルギー 604・758 Kcal たんぱく質 15.6・18.5 g 脂質 17.4・22.3 g 食塩相当量 2・2.4 g		
4	金	ごはん 牛乳 発芽玄米入りつくね 五目野菜炒め なめこ汁	牛乳 発芽玄米入り平つくね 豚肉 豆腐	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが なめこ 白菜 ねぎ	ごはん ごま油 米サラダ油	エネルギー 629・726 Kcal たんぱく質 25.0・27.9 g 脂質 22.1・23.8 g 食塩相当量 2.5・2.7 g	五箇小	
7	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 にんじん 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	白二中 東北中 南中	
8	火	コッペパン 牛乳 マーメレード ポテトミートグラタン イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん 大根 マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり ほうれん草 セロリ	コッペパン マーメレード じゃがいも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 737・889 Kcal たんぱく質 27.7・33.3 g 脂質 22.4・26.1 g 食塩相当量 3.0・3.7 g	南中	
9	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく 小松菜 しめじ 大根	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 いりごま じゃがいも	エネルギー 611・727 Kcal たんぱく質 24.4・28.6 g 脂質 18.1・20.3 g 食塩相当量 2.2・2.5 g		
10	木	きつねうどん 牛乳 和風サラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 大根 冷凍みかん	ソフト麺 米サラダ油 砂糖	エネルギー 579・749 Kcal たんぱく質 23.1・29.3 g 脂質 14.6・16.5 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	五箇小	
11	金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ和風ソースがけ 塩こんぶあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 塩昆布 豆腐 わかめ	えのき 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 大根 小松菜	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	エネルギー 595・711 Kcal たんぱく質 23.9・27.9 g 脂質 17.4・19.6 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白四小 南中	
14	月	ごはん 牛乳 ギョーザ ホイコーロー 中華スープ	牛乳 ギョーザ 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐	にんじん ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ にら	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油	エネルギー 668・832 Kcal たんぱく質 24.1・28.8 g 脂質 21.9・26.6 g 食塩相当量 2.2・2.8 g		
15	火	ごはん 牛乳 白身魚のみそ焼き もやしのひき肉炒め 具だくさん汁	牛乳 ホキ 豚肉 大豆 厚揚げ	にんじん もやし にら 大根 にんじん 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 すりごま 米サラダ油 マロニー 片栗粉 ごま油 じゃがいも	エネルギー 587・711 Kcal たんぱく質 25.7・30.5 g 脂質 15.8・17.9 g 食塩相当量 2.6・3 g		
16	水	『地産地消献立』 福島県産ポークカレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ 福島県産りんごゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも りんごゼリー	エネルギー 710・840 Kcal たんぱく質 22.9・26.5 g 脂質 23.0・26.0 g 食塩相当量 2.7・3.2 g		
17	木	ワンタンめん 牛乳 パオズ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なると パオズ	にんじん もやし 白菜 チンゲン菜 メンマ しょうが 小松菜	中華めん ワンタン ごま油 ラー油	エネルギー 621・820 Kcal たんぱく質 27.8・35.9 g 脂質 16.9・19.6 g 食塩相当量 3.5・4.2 g		
18	金	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 肉じゃが	牛乳 厚焼き玉子 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ にんじん いんげん 干しいたけ	ごはん 米サラダ油 砂糖 じゃがいも 車ふ	エネルギー 649・758 Kcal たんぱく質 25.5・28.7 g 脂質 20.1・21.9 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	白四小 小田川小 みさか小 中央中 白二中 東北中	



25	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け チーズサラダ 肉みそスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 大豆	レモン果汁 きゅうり キャベツ コーン 白菜 にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 米サラダ油 マロニー ごま油 いりごま	エネルギー 654・783 Kcal たんぱく質 26.9・31.8 g 脂質 22.6・25.6 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 中央中
26	火	コッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ウインナー チキンハム ベーコン	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ にんじん パセリ	コッペパン じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 703・834 Kcal たんぱく質 26.2・30.4 g 脂質 27.6・30.3 g 食塩相当量 3.3・3.9 g	
27	水	ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ れんこんのきんぴら いも団子汁	牛乳 ホキ 鶏肉 豚肉	しょうが ねぎ れんこん にんじん いんげん 白菜 大根 しめじ	ごはん いりごま 片栗粉 揚げ油 砂糖 米サラダ油 いももち	エネルギー 624・746 Kcal たんぱく質 23.9・28.1 g 脂質 16.8・18.7 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
28	木	スパゲティミートソース 牛乳 ビーンズサラダ シークワーサーゼリー	牛乳 牛肉 鶏肉 ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ にんにく トマト 大根 キャベツ きゅうり	スパゲティ 豆乳バター 小麦粉 砂糖 粉チーズ オリーブ油 シークワーサーゼリー	エネルギー 689・815 Kcal たんぱく質 28.8・34.1 g 脂質 18.4・20.8 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	東北中 南中
29	金	夏野菜ポークカレーライス 牛乳 ひじき入り海藻サラダ 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 ツナ チーズ 海藻サラダ わかめ しそ味ひじき	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト コーン パセリ きゅうり チンゲン菜	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	エネルギー 680・810 Kcal たんぱく質 22.1・25.6 g 脂質 22.2・25.3 g 食塩相当量 2.7・3.3 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。(7月給食日14日 8月給食日5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7月 エネルギー634Kcal たんぱく質24.4g 脂肪19.9g 食塩相当量2.5g	8月 エネルギー670Kcal たんぱく質25.5g 脂肪21.5g 食塩相当量2.5g
中学校栄養価平均7月 エネルギー769Kcal たんぱく質28.9g 脂肪22.8g 食塩相当量2.9g	8月 エネルギー797Kcal たんぱく質30.0g 脂肪24.1g 食塩相当量3.0g