



# 9月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	発芽玄米入りつくね もやしの香味あえ 根菜のごま汁	牛乳 発芽玄米入りつくね 糸かまぼこ 油揚げ 煮干し	ごはん ごま さとう ごま油 さといも	もやし キャベツ きゅうり 人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	743 kcal 27.8 g 21.8 g 3.1 g
2火	コッペパン	○	マーシャルピンズ 鶏肉のレモンソース ひじきとキャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ ウインナー	コッペパン マーシャルピンズ かたくり粉 上新粉 大豆油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	841 kcal 33.3 g 35.1 g 3.5 g
3水	<b>県南駅伝のため弁当持参日</b> 						
4木	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ウインナー チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	776 kcal 28.6 g 18.8 g 3.1 g
5金	キムタクごはん	○	揚げギョウザ 小松菜サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 卵 ギョウザ ツナ 豆腐	ごはん 米油 ごま油	人参 たくあん 白菜キムチ にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり ほうれん草 しめじ ねぎ 干しいたけ	785 kcal 27.6 g 31.9 g 3.8 g
8月	ごはん	○	赤魚の三味焼き スタミナ炒め えのきのみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん 米油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ にら えのき 小松菜	757 kcal 32.3 g 22.9 g 2.8 g
9火	シュガートースト	○	ミートボール フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 ミートボール ウインナー	食パン バター さとう マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	810 kcal 27.0 g 32.0 g 3.6 g
10水	ごはん	○	とんかつ 切り昆布の炒め煮 ずいとん汁	牛乳 とんかつ 昆布 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	ごはん 米油 さとう すいとん	人参 たけのこ しらたき 白菜 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	733 kcal 29.6 g 19.5 g 2.9 g
11木	ジャージャー麺	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 パオズ わかめ	中華麺 米油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜 大根 人参	834 kcal 37.4 g 24.4 g 3.6 g
12金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート 昆布 わかめ	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう ブルーベリーゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ	787 kcal 20.8 g 21.9 g 3.5 g
16火	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 かつお節 鶏肉 卵	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま トック	しょうが ねぎ 大根 きゅうり コーン 人参 干しいたけ 大根 小松菜	783 kcal 29.7 g 20.1 g 2.6 g
17水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 塩昆布あえ 肉じゃが 梨	牛乳 納豆 塩昆布 豚肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう 米油	キャベツ 大根 きゅうり 人参 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん 梨	764 kcal 29.4 g 18.5 g 2.2 g
18木	焼きそば	○	ギョウザ 中華サラダ	牛乳 ギョウザ 豚肉 中華くらげ	焼きそば麺 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	781 kcal 32.0 g 20.4 g 3.2 g
19金	ごはん	○	ししゃもフライ もやしのひき肉炒め 豆乳豚汁	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 ひき割り大豆 豚肉 豆乳	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油	人参 もやし にら 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	756 kcal 28.3 g 22.2 g 2.6 g
22月	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ 米油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 もやし	764 kcal 28.7 g 25.7 g 2.4 g
24水	<かみかみ献立> ごはん	○	アジの白醤油焼き 五目きんぴら みそちゃんこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 アジ 豚肉 肉だんご 油揚げ	ごはん 米油 さとう ごま ぶどうゼリー	こんにゃく ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ たけのこ 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	758 kcal 32.0 g 20.3 g 2.7 g
25木	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 豆のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ あおりのり 大豆	ソフト麺 小麦粉 大豆油	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	776 kcal 36.9 g 19.0 g 3.9 g
26金	ごはん	○	ひじき入りシュウマイ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ひじき入りシュウマイ 卵 豚肉 うずらの卵	ごはん 春雨 ごま ごま油 さとう 米油 かたくり粉	人参 キャベツ きゅうり しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	768 kcal 27.9 g 20.9 g 2.5 g
29月	<減塩献立> ごはん	○	サケフライ いそかあえ のっぺい汁	牛乳 サケフライ のり 鶏肉 油揚げ	ごはん 里いも かたくり粉	小松菜 もやし 人参 干しいたけ 大根 ねぎ	752 kcal 30.7 g 20.3 g 2.4 g
30火	食パン	○	いちごミックスジャム ハニーマスタードチキン コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ミックスビーンズ 大豆	食パン いちごミックスジャム はちみつ 米油 さとう じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	790 kcal 39.4 g 23.5 g 3.6 g

計19食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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。



9月栄養価平均 エネルギー777kcal たんぱく質30.5g 脂質23.1g 食塩相当量3.1g