



# 9月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

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	<非常食献立> アルファ化米(わかめ) 水	×	魚肉ソーセージ みかんゼリー	魚肉ソーセージ	アルファ化米 みかんゼリー		521 kcal 14.5 g 6.2 g 2.9 g
2火	コッペパン	○	マーシャルビーンズ チーズハムサンドフライ 小松菜サラダ 豆入りポテトスープ	牛乳 チーズハムサンドフライ ツナ ウインナー 大豆	コッペパン マーシャルビーンズ 大豆油 じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	664 kcal 20.3 g 27.0 g 2.2 g
3水	<かみかみ献立> ごはん	○	いわしのしょうが煮 かみかみサラダ 親子煮	牛乳 いわし さきいか 卵 鶏肉 なると	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも こめ油	切り干し大根 ごぼう きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	588 kcal 26.4 g 14.9 g 1.9 g
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	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン	583 kcal 22.7 g 15.0 g 2.2 g
5金	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き 茎わかめのきんぴら 辛味(からみ)豆腐汁	牛乳 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん こめ油 ごま さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ しょうが もやし えのき にら パセリ	622 kcal 26.0 g 23.9 g 2.9 g
8月	ごはん	○	白身魚甘酢(あまず)あんかけ 千草あえ ワントンスープ	牛乳 ホキ 卵 豚肉	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま ワントン ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ほうれん草 もやし にら	585 kcal 24.1 g 15.8 g 2.5 g
9火	シュガートースト	○	ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ 大豆	食パン バター さとう じゃがいも こめ油	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ にんにく	613 kcal 24.0 g 23.1 g 1.9 g
10水	キーマカレーライス	○	かいそうサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう ブルーベリーゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ 大根 こんにゃく	658 kcal 18.4 g 20.6 g 2.9 g
11木	ジャージャーめん	○	春巻き はるさめサラダ	牛乳 春巻き 豚肉	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 大豆油 はるさめ ごま	玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり	687 kcal 25.9 g 26.6 g 2.6 g
12金	<b>修学旅行のため弁当持参日</b>						
16火	ごはん	○	ひじき佃煮 鶏のから揚げ キャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 ひじき 鶏肉 ウインナー	ごはん かたくり粉 しょうしん粉 大豆油	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草	585 kcal 21.8 g 16.9 g 2.0 g
17水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 もやしの香味(こうみ)あえ 肉じゃが 梨(なし)	牛乳 納豆 糸かまぼこ 豚肉	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも こめ油	もやし キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ いんげん 梨	615 kcal 25.8 g 16.1 g 2.6 g
18木	焼きそば	○	シュウマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 シュウマイ 中華くらげ	焼きそばめん こめ油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	631 kcal 26.6 g 16.9 g 2.8 g
19金	<b>見学学習のため弁当持参日</b>						
22月	ごはん	○	発芽玄米(はつがげんまい)入りつくね ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	牛乳 発芽玄米入りつくね 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう さとも ごま	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根 ねぎ 小松菜	621 kcal 25.5 g 21.6 g 2.3 g
24水	<減塩献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ いそかあえ のっぺい汁	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ のり	ごはん 大豆油 さとう ごま さとも かたくり粉	小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	569 kcal 28.0 g 15.5 g 1.8 g
25木	カレー南蛮うどん	○	塩昆布あえ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 塩昆布	ソフトめん こめ油 かたくり粉 ごま ごま油 ぶどうゼリー	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり	609 kcal 21.8 g 18.6 g 3.4 g
26金	<b>見学学習のため弁当持参日</b>						
29月	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー 中華すいとん	牛乳 ギョウザ 豚肉	ごはん さとう ごま油 すいとん	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 白菜 干しいたけ 小松菜	625 kcal 24.5 g 19.6 g 2.1 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 フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ウインナー	食パン いちごミックスジャム はちみつ マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	558 kcal 25.4 g 17.5 g 2.5 g

計17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。

## 備えよう! 防災



### 非常食を備蓄していますか?

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

9月栄養価平均 エネルギー608kcal たんぱく質23.6g 脂質18.6g 食塩相当量2.4g

釜子小では「防災の日」に合わせて非常食献立を実施します。ご家庭でも防災の日に合わせて年に1度は非常食の消費期限や必要量を確認してみてください。

