



9月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立小野田小学校

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	家で食べてほしい食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	三色丼	○	ひじき入り海藻サラダ えのきのみそ汁 一口いちごゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 卵 ツナ ひじき わかめ こんぶ 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう 一口いちごゼリー	しょうが グリンピース コーン にんじん きゅうり えのき チンゲンサイ 小松菜 ねぎ	にゅう せいひん	599 kcal 27.3 g 20.2 g 2.4 g
2火	コッペパン	○	マーシャルピンズ チーズハムサンドフライ コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 チーズハムサンドフライ ウインナー	コッペパン マーシャルピンズ じゃがいも 大豆油	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	さかな	654 kcal 18.2 g 25.2 g 2.4 g
3水	ごはん	○	いわしのしょうが煮 切り干し大根サラダ 豚汁	牛乳 いわし ロースハム 豚肉 豆腐	ごはん じゃがいも こめ油	切干大根 にんじん キャベツ きゅうり 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	くだもの	577 kcal 24.9 g 16.4 g 2.2 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 ベーコン チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター かたくり粉	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 きゅうり コーン	かいそう	621 kcal 23.2 g 16.6 g 3.1 g
5金	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き ビーフン炒め かきたま汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豆腐 卵	ごはん マヨネーズ こめ油 ごま ビーフン さとう ごま油 かたくり粉	キャベツ チンゲンサイ にんじん ほうれん草 ねぎ 干しいたけ	にゅう せいひん	650 kcal 24.6 g 27.6 g 2.2 g
8月	<減塩献立> ごはん	○	さばのサラサ焼き きんぴらごぼう じゃがいものみそ汁	牛乳 さば 厚揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 干しいたけ 小松菜 ねぎ	くだもの	598 kcal 22.4 g 22.5 g 1.8 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	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ にんにく	さかな	645 kcal 23.6 g 24.0 g 2.3 g
10水	ごはん	○	発芽玄米(はつがげんまい)入りつくね もやしの香味あえ いもだんご汁	牛乳 発芽玄米入りつくね カニかま 豚肉	ごはん ごま さとう ごま油 こめ油	もやし キャベツ きゅうり にんじん 白菜 大根 しめじ	にゅう せいひん	609 kcal 23.0 g 18.7 g 2.4 g
11木	ジャージャーめん	○	春巻き もやしのナムル	牛乳 豚肉 春巻き	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 大豆油 ごま	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜 きゅうり にんじん	たまご	670 kcal 26.9 g 26.9 g 2.7 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 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 きゅうり 大根 こんにゃく	さかな	683 kcal 19.5 g 20.6 g 3.2 g
16火	<かみかみ献立> ごはん	○	ばら焼き おかかあえ にら玉汁 アーモンドフィッシュ	牛乳 豚肉 かつお節 卵 豆腐 煮干し	ごはん さとう こめ油 アーモンド	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご 小松菜 にんじん もやし にら ねぎ	くだもの	599 kcal 29.9 g 18.7 g 2.3 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(なし)	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 こめ油	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん 梨	たまご	640 kcal 26.0 g 17.4 g 2.3 g
18木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 えびシューマイ	焼きそばめん こめ油 はるさめ 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	にゅう せいひん	682 kcal 27.8 g 16.7 g 2.9 g
19金	ごはん	○	赤魚の塩から揚げ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 厚揚げ わかめ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 米油 さとう じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう いんげん こんにゃく ねぎ	くだもの	603 kcal 24.2 g 19.6 g 2.4 g
22月	ごはん	○	ギョウザ 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 ギョウザ 豚肉 いか	ごはん ごま油 さとう ごま こめ油 かたくり粉	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	まめるい	597 kcal 24.9 g 17.8 g 2.2 g
24水	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 さといも かたくり粉	小松菜 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	たまご	625 kcal 28.3 g 17.1 g 2.1 g
25木	カレー南蛮うどん	○	大根サラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ カニかま	ソフト麺 こめ油 かたくり粉 ぶどうゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 大根 きゅうり コーン	さかな	621 kcal 22.7 g 17.0 g 3.2 g
26金	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ こめ油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜 もやし	かいそう	601 kcal 23.9 g 21.2 g 1.8 g
29月	繰替休業日							
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 コーン にんじん 玉ねぎ	まめるい	590 kcal 26.5 g 20.0 g 2.9 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624kcal たんぱく質24.6g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g