

9月学校給食献立予定表

令和7年9月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べ てほしい 食品	栄養価		
						エネルギー たんぱく質	脂質 食塩	
1 月	麦ごはん ハンバーグきのこソース 糸かまサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 ふたにく きゅうにく たまご かまぼこ あつあげ みそ	たまねぎ マッシュルーム しめじ だいこん にんじん きゅうり こまつな ねぎ	むぎごはん パンこ バター さとう	くだもの	E: 656 P: 27.7 F: 18.3	塩 2.4 g	
2 火	きつねうどん エビとさつまいものかき揚げ 三色和え	牛乳 とりにく あぶらあげ エビ	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ たまねぎ もやし	ソフトめん さとう さつまいも こむぎこ あぶら	かいそう	E: 591 P: 26.8 F: 14.9	塩 2.3 g	
3 水	麦ごはん さばのみそ焼き 切り昆布の炒め煮 かきたま汁	牛乳 さば みそ こんぶ さつまあげ とうふ たまご	しょうが にんじん こまつな	むぎごはん さとう いとこんにゃく あぶら でんぶん	きのこ	E: 581 P: 26.1 F: 16.6	塩 2.5 g	
4 木	コッペパン ブルーベリージャム とり肉のハーブ焼き 海そうサラダ クリームシチュー	牛乳 とりにく わかめ	しょうが レタス だいこん きゅうり にんじん しめじ かぶ パセリ たまねぎ	コッペパン ジャム パンこ あぶら じゃがいも こむぎこ バター	だいず製品	E: 672 P: 31.8 F: 23.7	塩 2.0 g	
5 金	ゆかりごはん あじフリッター マーボーなす 大根汁	牛乳 あじ あつあげ ふたにく みそ とうふ	なす たまねぎ ビーマン だいこん にんじん ねぎ	ごはん さとう でんぶん じゃがいも あぶら	くだもの	E: 644 P: 23.7 F: 20.4	塩 2.7 g	
8 月	麦ごはん 厚焼きたまご マカロニサラダ さつまいも汁	牛乳 たまご とりにく ツナ あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり なめこ しめじ こまつな	むぎごはん さとう あぶら マカロニ マヨネーズ さつまいも	かいそう	E: 668 P: 24.7 F: 23.0	塩 2.0 g	
9 火	チャンボンメン 焼きキューザ ナムル ラフランスゼリー	牛乳 ふたにく なたと あさり エビ	しょうが キャベツ にんじん しいたけ コーン ねぎ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら こむぎこ でんぶん さとう こま	くだもの	E: 614 P: 26.3 F: 14.9	塩 3.6 g	
10 水	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ ブロッコリーのこまサラダ 小松菜汁	牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ こねぎ ブロッコリー もやし にんじん こまつな だいこん	むぎごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう こま じゃがいも	きのこ	E: 697 P: 27.2 F: 23.6	塩 1.8 g	
11 木	丸パン スライスチーズ 白身魚フライ ごぼうサラダ 彩り野菜のこまスープ	牛乳 ホキ チーズ ふたにく	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ビーマン えのきたけ しょうが	まるパン あぶら マヨネーズ さとう こま	かいそう	E: 699 P: 29.4 F: 31.1	塩 2.5 g	
12 金	麦ごはん ポークカレー 大根じゃこサラダ なし	牛乳 ふたにく だいず ちりめんじゃこ くきわかめ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ だいこん きゅうり なし	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	きのこ	E: 694 P: 24.4 F: 19.8	塩 2.3 g	
15 月	敬 老 の 日							
16 火	スパゲティボンゴレ りんごサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン あさり チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ キャベツ りんご	スパゲティ あぶら バター さとう	だいず製品	E: 617 P: 25.0 F: 19.9	塩 1.7 g	
17 水	青じそごはん 豚肉のしょうが焼き ミモザサラダ なめこ汁	牛乳 ふたにく たまご とうふ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン なめこ だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも	くだもの	E: 564 P: 24.4 F: 15.7	塩 2.7 g	
18 木	【ひとろ30回カミ給食】 七穀ごはん さんまのかば焼き こま和え 豚汁 いりこ大豆	牛乳 さんま ふたにく とうふ みそ だいず かたくちいわし	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ	ななこごはん あぶら さとう こま でんぶん じゃがいも こんにゃく	きのこ	E: 775 P: 35.2 F: 28.8	塩 2.4 g	
19 金	麦ごはん チキンみそカツ 和風サラダ ビーマン入りたまごスープ	牛乳 とりにく たまご ツナ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ビーマン たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが	むぎごはん あぶら さとう パンこ	かいそう	E: 595 P: 24.2 F: 18.7	塩 1.6 g	
22 月	豚キムチチャーハン えだまめフリッター ツナ和え わかめスープ	牛乳 ふたにく たまご ツナ わかめ とうふ	にんじん だけのこ はくさい ねぎ キャベツ たまねぎ こまつな もやし チンゲンサイ えだまめ	ごはん あぶら さとう こむぎこ	くだもの	E: 625 P: 23.6 F: 20.7	塩 2.5 g	
23 火	秋 分 の 日							
24 水	【減塩メニューの日】 ごはん ブロッコリーのおかか和え なっとう じゃがいものそばろ煮	牛乳 なっとう とりにく	ブロッコリー にんじん たまねぎ だけのこ えだまめ	ごはん マヨネーズ じゃがいも さとう でんぶん あぶら	さかな	E: 639 P: 25.2 F: 19.4	塩 1.6 g	
25 木	コッペパン ウインナー コールスローサラダ ポークビーンズ みかんゼリー	牛乳 ふたにく チーズ ウインナー だいず だいふくまめ きんときまめ	キャベツ にんじん コーン パセリ たまねぎ トマト	コッペパン あぶら じゃがいも さとう	きのこ	E: 714 P: 28.5 F: 27.2	塩 2.6 g	
26 金	お 弁 当 持 参 日							
29 月	麦ごはん チンジャオロースー はるさめサラダ たまごスープ	牛乳 ふたにく ベーコン わかめ たまご	しょうが ビーマン しいたけ だけのこ もやし にんじん きゅうり たまねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぶん はるさめ	だいず製品	E: 612 P: 26.2 F: 19.8	塩 2.6 g	
30 火	カレーうどん とり天 即席漬け	牛乳 とりにく	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ しそのみ	ソフトめん じゃがいも あぶら こむぎこ でんぶん	さかな	E: 701 P: 33.2 F: 21.0	塩 3.2 g	

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。
 小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。
 今月の平均栄養量は、エネルギー650kcal、たんぱく質27.0g、脂質20.9g、食塩2.4gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
 毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。

※ 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。

※ 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。