

令和7年度9月 学校給食予定献立（9月1日～9月17日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1月	㊦ 非常食体験献立 ㊦ アルファ化米五目ごはん 魚肉ソーセージ ヨーグルト 水	魚肉ソーセージ ヨーグルト	アルファ化米五目ごはん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 17.4 g 9.0 g 2.4 g
2火	㊦ 4年2組リクエスト献立 ㊦ 冷やし中華 牛乳 豆乳とコーンのコロッケ ラ・フランスゼリー	牛乳 ハム 錦糸卵 豆乳とコーンのコロッケ	中華めん ごま 揚げ油 ごま油 ラ・フランスゼリー	もやし きゅうり 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	731 kcal 24.7 g 24.1 g 4.3 g
3水	㊦ ウェルカムランチ ㊦ 麦ご飯 牛乳 サーモンフライ こんにやくソテー けんちん汁	牛乳 ベーコン 豆腐 みそ	麦ご飯 油 三温糖 里 芋	人参 キャベツ こんにやく 青ピーマン ごぼう 大根 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 24.8 g 23.0 g 2.4 g
4木	麦ご飯 牛乳 ほうれん草の玉子巻き マーボーなす かぼちゃのみそ汁	牛乳 ほうれん草の玉子 巻 豚ひき肉 油揚げ みそ	麦ご飯 油 ごま油 三温糖 片栗粉	なす 人参 ねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 22.9 g 21.8 g 1.9 g
5金	給食のない日					
8月	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 すまし汁	牛乳 ひじき 鶏肉 油揚げ 生揚げ 大豆 豆腐 なたと わかめ	麦ごはん 三温糖 油	糸こんに 人参 いんげん たけのこ しめじ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 kcal 27.7 g 21.7 g 2.3 g
9火	食パン いちごジャム 鶏肉のハニーマスタード 焼き 牛乳 スパゲティサラダ 梨 コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	食パン いちごジャム はちみつ スパゲッティ オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし パセリ 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 23.8 g 28.2 g 2.7 g
10水	麦ご飯 牛乳 揚げぎょうざ パンパンジーサラダ わかめスープ	牛乳 ひじき餃子 サラダチキン 豆腐 わかめ	麦ごはん 油 春雨 ごま油 油	きゅうり 人参 もやし 枝豆 にんにく 生姜 干し椎茸 チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 19.8 g 20.9 g 2.2 g
11木	ツナごはん 牛乳 チキンチキンごぼう ブロッコリーのおかか和え なめこ汁	ツナ 牛乳 鶏肉 かまぼこ かつお節 豆腐 みそ	三温糖 ごま ごはん 片栗粉 米粉 油	人参 ごぼう 枝豆 キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ なめこ 大根 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	794 kcal 31.3 g 27.4 g 3.1 g
12金	給食のない日					
15月	敬老の日					
16火	背割れコッペパン 牛乳 ウィンナーのトマトソースがけ さつまいもとかぼちゃのサラダ アルファベットスープ	牛乳 ウィンナー ヨーグルト 生クリーム チーズ ベーコン	背割れコッペパン 三温糖 さつまいも マヨネーズ じゃがいも マカロニ	トマト かぼちゃ 玉ねぎ 人参 しめじ コーン チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 19.6 g 28.0 g 1.9 g
17水	麦ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース 豆サラダ 大根とえのき茸のみそ汁	牛乳 豚肉 ハム 大豆 豆腐 みそ	麦ご飯 三温糖	生姜 にんにく すりおろしりんご ねぎ レモン果汁 キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 28.6 g 20.4 g 2.3 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



令和7年度9月 学校給食予定献立 (9月18日～9月30日)

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
18 木	ピビンバ 牛乳 ピビンパナムル もずくスープ 杏仁フルーツ	豚肉 牛乳 のり もずく 豆腐	麦ご飯 ごま油 三温糖 ごま 杏仁フルーツ	生姜 にんにく 大根 大豆もやし 人参 小松菜 たけのこ もやし ほうれん草 ねぎ	エネルギー 592.0 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 16.2 g 食塩相当量 2.0 g
19 金	減塩メニューの日 牛乳 きびなごのかかりフライ ブロッコリーのクリーミー和え 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 きびなごフライ 大豆 豆腐 みそ	麦ご飯 油 マヨネーズ ねりごま 三温糖 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 人参 なめこ ねぎ	エネルギー 597.0 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.6 g
22 月	麦ご飯 牛乳 春巻き 糸かまサラダ 中華風卵スープ	牛乳 春巻き かまぼこ かつお節 豆腐 卵	麦ご飯 油 ごま油 片栗粉	キャベツ もやし 人参 とうもろこし ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー 666 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
23 火	秋分の日 振替休日				
24 水	人参ごはん ささみのハーブ焼き 野菜サラダ ピーマンときのこの玉子スープ	牛乳 鶏ささみ肉 卵 粉チーズ ハム ツナ	油 ごま 麦ごはん 小麦粉 パン粉 オリーブ油 三温糖	人参 パセリ キャベツ ブロッコリー コーン 青ピーマン 玉ねぎ えのき茸 しめじ 生姜	エネルギー 713 kcal たんぱく質 33.5 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 3.0 g
25 木	麦ご飯 納豆 肉じゃが ほうれん草のいりごま和え	牛乳 納豆 豚肉	麦ご飯 じゃがいも 油 三温糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 糸こんにいんげん 干し椎茸 ほうれん草 もやし	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.5 g
26 金	給食試食会 根菜カレー 青大豆とこんにやくのサラダ ナタデココヨーグルト	豚肉 牛乳 チーズ ハム ヨーグルト	麦ご飯 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ 三温糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 大根 かぶ 白菜 しめじ れんこん すりおろしりんご こんにやく 青大豆 きゅうり ナタデココ みかん バイン 黄桃	エネルギー 727 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 1.4 g
29 月	麦ご飯 牛乳 白身魚のホイル焼き 切り干し大根のカレー炒め キャベツのみそ汁	牛乳 白身魚 みそ ウインナー 油あげ	麦ご飯 油 ノンエッグマヨネーズ 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ コーン しめじ えのき茸 パセリ 切干し大根 人参 小松菜 キャベツ ねぎ	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g
30 火	キャロットパン 牛乳 鶏肉の彩りみそマヨ焼き 海藻とこんにやくのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 海藻ミックス ツナ ベーコン 粉チーズ	キャロットパン 三温糖 ノンエッグマヨネーズ じゃがいも パター マカロニ	玉ねぎ 青ピーマン パプリカ パセリ キャベツ 大根 人参 こんにやく セロリ にんにく トマト コーン	エネルギー 709 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2.2 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

一日あたり平均	
エネルギー	653 kcal
たんぱく質	24.4 g
脂質	22.1 g
食塩相当量	2.3 g

食事のマナー、できていますか？

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手を持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？



周りに食べ物が飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気がなつて、落ち着いて食べることができません。

楽しい雰囲気でき食事できていますか？



みんな楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができきるマナーをしっかり守りましょう。