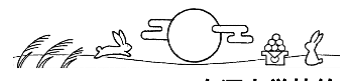


# 令和7年 9月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日曜日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1	月	『防災の日献立』 ごはん 牛乳 おむすびころんちよ サケの塩焼き ほうれん草のおかかあえ すいとん汁	牛乳 おむすびころんちよ サケ 糸かつお節 とり肉 油揚げ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん はくさい だいこん 小松菜 干しいたけ	ごはん 三温糖 すいとん	エネルギー 604・716 Kcal たんぱく質 28.4・33.1 g 脂質 14.3・15.7 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	
2	火	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 鶏のから揚げ サラスパ ピーマンときのこの卵スープ	牛乳 とり肉 卵 ツナ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー ピーマン たまねぎ えのき しめじ	ごはん 片栗粉 揚げ油 ミニスパゲティ マヨネーズ 三温糖	エネルギー 595・708 Kcal たんぱく質 24.9・29.3 g 脂質 18.1・20.3 g 食塩相当量 1.5・1.7 g	
3	水	ごはん 牛乳 サバのごまこしょう焼き みそドレサラダ にらと豆腐のとろみ汁	牛乳 さば わかめ ソフトチキン ぶた肉 とろふ	きゅうり キャベツ にら にんじん 干しいたけ はくさい	ごはん 黒いりごま 米サラダ油 白いり胡麻 マヨネーズ 片栗粉	エネルギー 622・745 Kcal たんぱく質 29.5・34.8 g 脂質 23.0・26.3 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	東北中 南中
4	木	クリームスープめん 牛乳 こまつなサラダ お米のパパロア	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム チーズ ツナ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 小松菜 キャベツ きゅうり レモン汁	ソフトめん 小麦粉 バター 米サラダ油 お米のパパロア	エネルギー 706・754 Kcal たんぱく質 27.4・29.8 g 脂質 23.5・26.2 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	白三小
5	金	ごはん 牛乳 春巻き わかめと大根のサラダ ワンタンスープ	牛乳 春巻き わかめ 糸かまぼこ ぶた肉	だいこん キャベツ きゅうり もやし にんじん ねぎ にはくさい	ごはん 揚げ油 三温糖 ごま油 ワンタン	エネルギー 614・719 Kcal たんぱく質 17.7・21.1 g 脂質 21.5・21.4 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	白三小 白四小 小田川小
8	月	ごはん 牛乳 スコッチエッグケチャップソースがけ ブロッコリーサラダ なめこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 スコッチエッグ とろふ	マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり なめこ はくさい ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉	エネルギー 585・690 Kcal たんぱく質 20.9・24.2 g 脂質 16.7・18.7 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
9	火	背割れコッペパン 牛乳 鶏肉のてりやき ごぼうサラダ 大豆スープ	牛乳 とり肉 大豆 ベーコン	しょうが ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ミックスペジタブル パセリ	背割れコッペパン 上白糖 マヨネーズ 白すり胡麻	エネルギー 692・850 Kcal たんぱく質 31.0・37.6 g 脂質 22.3・26.0 g 食塩相当量 2.2・3.9 g	白二中
10	水	ごはん 牛乳 赤魚のサクサクカレー焼き 和風サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 赤魚 チーズ 油揚げ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん かぼちゃ たまねぎ 小松菜	ごはん マヨネーズ バター パン粉 米サラダ油 三温糖 小松菜	エネルギー 580・692 Kcal たんぱく質 23.7・27.8 g 脂質 17.3・19.4 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	小田川小 中央中 白二中
11	木	ごはん 牛乳 ギョーザ シャキシャキサラダ わかめスープ	牛乳 ギョーザ 大豆 糸かつお節 わかめ 油揚げ	コーン れんこん ごぼう だいこん にんじん ねぎ えのき	ごはん 三温糖 白いり胡麻 ごま油	エネルギー 550・667 Kcal たんぱく質 18.2・21.3 g 脂質 15.3・17.4 g 食塩相当量 2.2・2.7 g	みさか小 中央中 白二中
12	金	ごはん 牛乳 豚豚 大根サラダ いんげんのみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ ツナ 油揚げ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン だいこん きゅうり いんげん	ごはん 片栗粉 揚げ油 三温糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 662・786 Kcal たんぱく質 23.1・26.4 g 脂質 20.7・23.1 g 食塩相当量 2.6・3.0 g	白四小 五箇小 みさか小 白二中
16	火	食パン 牛乳 パテキャラメル ミートオムレツ コールスローサラダ キャベツのベーコンのスープ	牛乳 ミートオムレツ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン 干しいたけ	食パン パテキャラメル	エネルギー 599・715 Kcal たんぱく質 21.2・25.0 g 脂質 21.8・25.3 g 食塩相当量 3.2・3.8 g	南中
17	水	豚丼 牛乳 糸かまサラダ たけのこの中華スープ	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ	しょうが 干しいたけ たまねぎ しらたき にはくさい キャベツ きゅうり にんじん たけのこ ほうれんそう ねぎ	ごはん 三温糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 566・669 Kcal たんぱく質 23.7・27.1 g 脂質 17.2・18.9 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	南中
18	木	ジャージャーめん 牛乳 切干大根のナムル 梨	牛乳 ぶた肉 大豆 ツナ	キャベツ にんじん もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが 切干大根 小松菜 梨	中華めん ごま油 片栗粉 米サラダ油 三温糖	エネルギー 611・795 Kcal たんぱく質 27.0・34.3 g 脂質 18.0・20.6 g 食塩相当量 2.5・3.1 g	五箇小 小田川小 南中
19	金	ごはん 牛乳 ささみカツ(ソース) ひじきのマリネ もずくスープ	牛乳 ささみカツ 干ひじき チキンハム ダイスターズ もずく	にんじん キャベツ ねぎ えのき ほうれんそう	ごはん 揚げ油 米サラダ油 三温糖	エネルギー 552・674 Kcal たんぱく質 21.5・26.7 g 脂質 16.0・17.9 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	白三小 五箇小 小田川小 みさか小
22	月	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き もみ漬 大根と厚揚げのみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 さんま わかめ 油揚げ	キャベツ だいこん きゅうり にんじん 千切りたくあん しょうが ねぎ	ごはん 揚げ油 三温糖 白いり胡麻 ゆずゼリー	エネルギー 653・773 Kcal たんぱく質 21.2・24.7 g 脂質 21.8・25.0 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
24	水	ごはん 牛乳 豚肉の中華ソースがけ こんにやくごまサラダ 豆腐チゲスープ	牛乳 豚ロース肉 ソフトチキン ぶた肉 とろふ	ねぎ しょうが 系こんにやく にんじん キャベツ ほうれんそう はくさい えのき にはくさい キムチ	ごはん ごま油 白すり胡麻 マヨネーズ 米サラダ油 白いり胡麻	エネルギー 686・824 Kcal たんぱく質 29.0・34.1 g 脂質 28.9・33.7 g 食塩相当量 3.1・3.7 g	白二中
25	木	塩ラーメン 牛乳 パオズ もやしのにらのツナあえ	牛乳 ぶた肉 パオズ ツナ 糸かつお節	しょうが きくらげ たまねぎ キャベツ にんじん もやし にはくさい	中華めん 米サラダ油	エネルギー 600・766 Kcal たんぱく質 30.1・36.8 g 脂質 15.5・17.1 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	白四小 白二中
26	金	キーマカレーライス 牛乳 チーズサラダ 巨峰	牛乳ぶた肉 大豆 シュレットチーズ ダイスターズ ヨーグルト	しょうが セロリー たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン レモン汁 ぶどう	ごはん 米サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 上白糖	エネルギー 534・666 Kcal たんぱく質 13.7・16.8 g 脂質 14.9・18.3 g 食塩相当量 2.4・3.0 g	白三小 白四小
29	月	ごはん 牛乳 チーズ入りハンバーグ ケチャップソースがけ きわわめサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 チーズハンバーグ きわわめ 凍み豆腐	きゅうり もやし にんじん はくさい ねぎ	ごはん 三温糖 片栗粉 じゃがいも	エネルギー 606・743 Kcal たんぱく質 21.1・25.5 g 脂質 20.0・24.0 g 食塩相当量 3.1・3.7 g	
30	火	食パン 牛乳 ボロニアカツ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 ボロニアカツ ベーコン 大豆 チーズ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ セロリ マッシュルーム パセリ トマト	食パン 揚げ油 米サラダ油 三温糖 シェルマカロニ じゃがいも オリーブ油 バター	エネルギー 684・829 Kcal たんぱく質 24.4・29.1 g 脂質 26.2・30.6 g 食塩相当量 3.1・3.9 g	

※ 材料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。(9月給食日 20日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー615Kcal たんぱく質23.8g 脂肪19.6g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー739Kcal たんぱく質28.2g 脂肪22.2g 食塩相当量2.9g

\*ふくしま健康応援メニューとは\*

県民の食生活の特徴は、野菜不足と塩分のとりすぎといわれており、特に塩分は成人の7割以上が厚生労働省の定める、目標量より多くとっている状況です。そこで福島県では、「ふくしま 食の基本」として「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」を企業、学校、地域等と連携して推進しています。

給食では県産の旬の食材を使い、健康を考えたメニューを「ふくしま健康応援メニュー」として福島県食育応援企業に提供してもらっています。

9月2日の「ピーマンときのこの卵スープ」はボーキ佐藤株式会社からメニューを提供してもらいました。