



令和7年 9月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日	曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる ものになるもの		みどり 体の調子を整えるものになるもの		きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校	
			牛乳						エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分			
1	月	清流豚丼(麦ごはん) 枝豆とチーズのサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳	ぶた肉 ひじき チーズ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ にんじん はくさい	麦ごはん ぶ さとう 米油 ごま じゃが芋	489 199 159 1.9 626 248 193 2.4 783 294 21.7 2.8	さ	か	な					
2	火	ごはん はるまき チンジャオロースー ワントンスープ	牛乳	はるまき ぶた肉 肉入りワントン	しょうが にんにく たけのこ ピーマン パプリカ チンゲン菜 干しいたけ なら にんじん もやし ねぎ	ごはん 大豆油 さとう 米油 かたくりこ ごま油	467 170 14.7 1.7 618 224 18.7 2.3 764 27.1 21.0 2.7	い	も	類					
3	水	麦ごはん さばのトマト煮 キャベツのみそあえ とうふのみそ汁	牛乳	さば ちくわ みそ わかめ とうふ	トマト キャベツ にんじん きゅうり ごまつな	麦ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	518 190 20.2 1.6 636 22.3 22.6 2.0 - - - -	き	の	こ	中学校				
4	木	カミカミ給食 麦ごはん いかメンチカツ 五目きんぴら かきたま汁	牛乳	いかメンチカツ とり肉 さつまあげ たまご とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん たまねぎ ごまつな	麦ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま 米油 かたくりこ	500 19.7 15.6 1.7 634 24.1 19.2 2.2 813 29.7 22.3 2.5	海	そ	う					
5	金	みそラーメン(中華めん) わかさぎフリッター もやしと小松菜のナムル ぶどうゼリー	牛乳	ぶた肉 みそ わかさぎ あおさ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん なら コーン ねぎ 干しいたけ きゅうり	中華めん ごま油 こむぎ粉 大豆油 さとう ごまラー油 ぶどうゼリー	412 19.4 14.7 2.4 573 26.0 17.3 2.9 741 32.8 20.4 3.6	大	豆	製	品				
8	月	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き ひじきのいため煮 きぬさやのみそ汁	牛乳	たら みそ ひじき あぶらあげ とり肉 だいす	にんにく たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく グリンピース さやえんどう キャベツ ぶなしめじ	ごはん 卵不使用マヨネーズ 米油 さとう	459 21.2 15.7 1.7 590 26.8 19.0 2.1 739 32.1 21.4 2.5	く	だ	もの					
9	火	キーマカレーライス(麦ごはん) 大根とひじきのサラダ なし	牛乳	ぶた肉 だいす ひじき チーズ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが りんご えだまめ だいこん コーン	麦ごはん じゃが芋 カレール 米油 さとう ごま	525 16.7 16.7 2.2 674 20.8 20.2 2.2 879 25.4 25.4 3.8	き	の	こ	中学3年生				
10	水	ごはん 手づくりとうふハンバーグ もやしのごま酢あえ さつまいものみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ おから あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ もやし にんじん ピーマン だいこん ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう 豆乳クリームバター ごま ごま油 さつまいも	513 20.1 19.1 2.1 664 25.3 23.6 2.7 - - - -	さ	か	な	中学校				
11	木	麦ごはん えびしゅうまい マーボなす 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳	えびしゅうまい ぶた肉 だいす みそ 凍み豆腐 あぶらあげ	なす にんじん なら たまねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ ごまつな もやし	麦ごはん 大豆油 ごま油 さとう かたくりこ	481 17.6 16.8 1.7 619 22.1 20.7 2.2 815 28.3 25.7 2.8	海	そ	う	中学3年生				
12	金	アップルパン ハッシュポテト 海そうサラダ ミネストローネ	牛乳	海そう かまぼこ ウインナー	りんご キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん えだまめ パセリ にんにく トマト	パン ハッシュポテト ごま油 さとう マカロニ オリーブ油	503 16.1 16.3 2.2 648 20.7 19.4 2.8 770 24.3 21.5 3.4	さ	か	な					
16	火	三色ごはん(ごはん) ひじき入り海そうサラダ 大根のみそ汁	牛乳	とり肉 だいす たまご ツナ 海そう わかめ ひじき 生あげ みそ	しょうが えだまめ にんじん きゅうり チンゲン菜 コーン だいこん たもぎ茸	麦ごはん 米油 さとう じゃが芋	446 21.8 16.3 1.7 581 27.3 19.7 2.2 741 33.0 22.6 2.6	く	だ	もの					
17	水	大信小学校希望給食 ゆかりごはん とり肉のたつたあげ マカロニサラダ 豆腐とわかめのみそ汁 ヨーグルト	牛乳	とり肉 ハム わかめ とうふ みそ ヨーグルト	ゆかり しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン	ごはん かたくりこ 大豆油 マカロニ 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	571 26.0 18.7 2.2 701 29.5 22.1 2.5 906 36.4 26.6 2.8	小	魚						
18	木	ごはん さわらの西京焼き なすとぶた肉のいため だんご汁	牛乳	さわら みそ ぶた肉 とうふ	しょうが にんじん ピーマン キャベツ なす にんにく しょうが もやし コーン ねぎ	ごはん さとう 米油 ごま油 じゃが芋 豆乳クリームバター	477 23.5 15.0 2.2 616 29.8 18.3 2.4 779 36.3 21.1 3.0	海	そ	う					
19	金	コッペパン いちご&マーガリン ハンバーグデミソースかけ イタリアンサラダ ABCスープ	牛乳	ハンバーグ ウインナー	ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜 コーン	コッペパン いちご&マーガリン 豆乳クリームバター マカロニ じゃが芋	538 20.1 21.2 1.9 688 25.7 25.5 2.5 819 30.4 28.9 3.1	大	豆	製	品				
22	月	わかなごはん さんまのかば焼き ポテトサラダ キャベツのみそ汁	牛乳	さんま ハム あぶらあげ みそ	大根わかな しょうが にんじん きゅうり たまねぎ コーン さやえんどう キャベツ ぶなしめじ	ごはん かたくりこ 大豆油 さとう じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	- - - - 685 20.4 27.6 2.6 864 24.4 32.6 3.1	緑	黄	色	野菜	幼稚園			
23	火	秋分の日													
24	水	ごはん 厚焼きたまご 豚キムチいため 豚汁	牛乳	厚焼きたまご ぶた肉 とうふ みそ	にんにく はくさい たけのこ 白菜キムチ ねぎ だいこん にんじん ごぼう こんにゃく	ごはん 米油 さとう じゃが芋 ごま油	- - - - 636 25.7 21.7 2.7 798 30.8 24.9 3.2	き	の	こ	幼稚園				
25	木	チキンカレーライス(麦ごはん) コールスローサラダ なし	牛乳	とり肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん きゅうり コーン なし	麦ごはん じゃが芋 カレール 米油	699 21.3 21.6 2.3 881 25.7 25.5 3.1	さ	か	な	幼稚園				
26	金	給食なし(お弁当の準備をお願いします)													
29	月	減塩給食 麦ごはん なつとう しそひじきあえ 大根のそぼろ煮	牛乳	なつとう ひじき 生あげ とり肉	ごまつな だいこん きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが 万能ねぎ	麦ごはん ごま さとう かたくりこ	- - - - 625 26.2 18.6 1.6 784 31.4 21.1 1.8	い	も	類	幼稚園				
30	火	麦ごはん チキンメンチカツ バックソース パンパンジーサラダ 肉みそスープ	牛乳	チキンメンチカツ とり肉 中華くらげ ぶた肉 だいす みそ	きゅうり にんじん たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ねぎ	麦ごはん 米油 はるさめ ごま ごま油	520 20.7 15.8 2.4 640 24.7 18.0 2.8 824 31.0 21.0 3.4	緑	黄	色	野菜				

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

★ 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(幼稚園)	494	19.9	16.8	1.9
(小学校)	639	24.5	20.6	2.3
(中学校)	805	29.9	23.7	2.9