

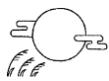
学校給食検査結果のお知らせ(9月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

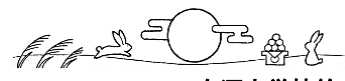
令和7年9月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル／キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	5	検出せず	5	検出せず	20	検出せず
白河市大信学校給食センター					19	検出せず
白河第一小学校					18	検出せず
白河第二小学校					19	検出せず
白河第五小学校					19	検出せず
関辺小学校					19	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			19	検出せず
表郷中学校					17	検出せず
小野田小学校	5	検出せず			19	検出せず
釜子小学校					17	検出せず
東中学校					19	検出せず



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	献立名	赤のなかまの食品 おもに体をつくるもと	緑のなかまの食品 おもに体の調子を整えるもと	黄のなかまの食品 おもにエネルギーのもと	栄 養 価	休みの 学校
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 とろみ	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 にら	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 とろみ	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 ミックスベジタブル 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 3.2・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	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 酢豚 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 にら 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 ダイスチーズ 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 もみ漬け 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 とろみ	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 にら 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 にら	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 ダイスチーズ 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 くきわかめサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 チーズハンバーグ くきわかめ 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 脂質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 脂質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。



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		み ど り		き い ろ		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
		おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	牛乳	体の調子を整えるものになるもの	牛乳	熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	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	ぶた肉 ひじき チーズ わかめ あぶらあげ みそ	牛乳	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	牛乳	麦ごはん ふ さとう 米油 ごま じゃが芋	牛乳	489 199 159 1.9 626 24.8 19.3 2.4 783 29.4 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	はるまき ぶた肉 肉入りワフタン	牛乳	しょうが にんにく たけのこ ビーマン パプリカ チンゲン菜 干しいたけ にら にんじん もやし ねぎ	牛乳	ごはん 大豆油 さとう 米油 かたくりこ ごま油	牛乳	467 17.0 14.7 1.7 618 22.4 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	さば ちくわ みそ わかめ とうふ	牛乳	トマト キャベツ にんじん きゅうり こまつな	牛乳	麦ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	牛乳	518 19.0 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	いかメンチカツ とり肉 さつまあげ たまご とうふ みそ	牛乳	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 こまつな	牛乳	麦ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま 米油 かたくりこ	牛乳	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	ぶた肉 みそ わかさぎ あおさ	牛乳	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら コーン ねぎ 干しいたけ きゅうり	牛乳	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	牛乳	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	たら みそ ひじき あぶらあげ とり肉 だいず	牛乳	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	牛乳	ごはん 卵不使用マヨネーズ 米油 さとう	牛乳	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	ぶた肉 だいず ひじき チーズ	牛乳	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 なし	牛乳	麦ごはん じゃが芋 カレール 米油 さとう ごま	牛乳	525 16.7 16.7 2.2 674 20.8 20.2 2.4 879 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	ぶた肉 とり肉 とうふ おから あぶらあげ わかめ みそ	牛乳	たまねぎ もやし にんじん ビーマン だいこん ねぎ	牛乳	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	牛乳	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 マーボーなす 鉄分たっぷりみそ汁	えびしゅうまい ぶた肉 だいず みそ 凍豆腐 あぶらあげ	牛乳	なす にんじん にら たまねぎ ねぎ にんにく 干しいたけ こまつな もやし	牛乳	麦ごはん 大豆油 ごま油 さとう かたくりこ	牛乳	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	海そう かまぼこ ウインナー	牛乳	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	牛乳	パン ハッシュポテト ごま油 さとう マカロニ オリーブ油	牛乳	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	とり肉 だいず たまご ツナ 海そう わかめ ひじき 生あげ みそ	牛乳	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	牛乳	麦ごはん 米油 さとう じゃが芋	牛乳	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	とり肉 ハム わかめ とうふ みそ ヨーグルト	牛乳	ゆかり しょうが にんにく にんじん きゅうり コーン	牛乳	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	牛乳	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 どさんこ汁	さわら みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	しょうが にんじん ビーマン キャベツ なす にんにく しょうが もやし コーン ねぎ	牛乳	ごはん さとう 米油 ごま油 じゃが芋 豆乳クリームバター	牛乳	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	ハンバーグ ウインナー	牛乳	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	牛乳	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	牛乳	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	さんま ハム あぶらあげ みそ	牛乳	大根かな 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	牛乳	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	牛乳	- - - - 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	厚焼きたまご ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	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	牛乳	ごはん 米油 さとう じゃが芋 ごま油	牛乳	- - - - 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	とり肉 ツナ	牛乳	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	牛乳	麦ごはん じゃが芋 カレール 米油	牛乳	- - - - 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 なっとう しそひじきあえ 大根のそぼろ煮	なっとう ひじき 生あげ とり肉	牛乳	こまつな 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	牛乳	麦ごはん ごま さとう かたくりこ	牛乳	- - - - 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	チキンメンチカツ とり肉 中華くらげ ぶた肉 だいず みそ	牛乳	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	牛乳	麦ごはん 米油 はるさめ ごま ごま油	牛乳	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

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 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 アルファベットのスープ	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	ビビンバ 牛乳 ビビンパナムル 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 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 青大豆とこんにゃくのサラダ 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 こんにゃく 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 海藻とこんにゃくのサラダ 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 バター 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 こんにゃく 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？ 好ききらいをして食べていませんか？ 口に入れたまま話をしていませんか？



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に持って食べましょう。



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。健康のためにむひと口でも食べてみましょう。



周りに食べ物飛び散ります。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。

楽しい雰囲気です。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。

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 ぶたにく 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 パター 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 パター	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 ぶたにく 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 ぶたにく 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 ブロッコリーのごまサラダ 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 彩り野菜のごまスープ		牛乳 ホキ チーズ ぶたにく	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 ぶたにく 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 パター 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 ぶたにく 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	【ひと口30回カミミ給食】 七穀ごはん さんまのかば焼き ごま和え 豚汁 いりこ大豆		牛乳 さんま ぶたにく 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	ななこくごはん 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 ぶたにく 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 ぶたにく 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 ぶたにく 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 しゃがいも 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、子どもたち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。

令和7年9月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献 立 名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 月	むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ スパゲティサラダ なめこのみそしる	牛乳 鶏肉 ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 スパゲッティ ごま油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ なめこ ねぎ	623 kcal 26.0 g 18.2 g 1.9 g
2 火	やきそば ギョウにゅう こんにゃくサラダ シュアアイス	豚肉 牛乳 ロースハム	焼きそばめん 植物油 シュアアイス	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじんこんにゃく きゅうり	740 kcal 31.8 g 18.0 g 2.4 g
3 水	むぎごはん ギョウにゅう メンチカツ だいずサラダ とうふのみそしる	牛乳 メンチカツ 大豆 わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 じゃがいも	こまつな にんじん もやし ねぎ	555 kcal 20.5 g 15.7 g 2.0 g
4 木	コッペパン ギョウにゅう とりにくのごそうやき フレンチサラダ やさしいスープ	牛乳 鶏肉 ロースハム ベーコン	コッペパン パン粉 オリーブ油 植物油 砂糖 ダイスポテト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし こまつな 干し椎茸 パセリ	615 kcal 27.2 g 22.6 g 3.0 g
5 金	むぎごはん ギョウにゅう ほっけのしおやき もやしのひきにくいため じゃがいものみそしる	牛乳 ほっけ 豚ひき肉 大豆 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 はるさめ かたくり粉 ごま油 植物油 砂糖 じゃがいも	もやしにら にんじん にんにく しょうが だいこん	563 kcal 26.8 g 17.3 g 2.9 g
8 月	☆しらねセンターこんだて☆ むぎごはん ギョウにゅう はるまき あつあげのみそいため ワタンスープ	牛乳 はるまき 豚肉 生揚げ なると	麦ご飯 植物油 砂糖 ワタンスープ	キャベツ にんじん 干し椎茸 ねぎ	641 kcal 21.7 g 24.0 g 2.2 g
9 火	きつねうどん ギョウにゅう あぶらあげに まめツナサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 味付け油揚げ わかめ ツナ 大豆	うどん(リフトメ) 砂糖 ごま油	こまつな にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし	594 kcal 29.2 g 17.8 g 2.3 g
10 水	むぎごはん ギョウにゅう タラのしおこうじやき ひじきのもの すいとんじる 	牛乳 タラの塩こうじ焼き 大豆 ひじき さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 植物油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 だいこん ねぎ こまつな	570 kcal 27.7 g 13.6 g 2.0 g
11 木	★2年生!クエストこんだて★ きなかあげパン ギョウにゅう ほうれんそうのチーズあえ コーンスープ / クレープ	きな粉 牛乳 チーズ ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖 ダイスポテト クレープ	キャベツ にんじん ほうれんそう とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 パセリ	660 kcal 21.6 g 25.6 g 2.4 g
16 火	スパゲティナポリタン ギョウにゅう ブロッコリーサラダ ゆずゼリー	ウィンナー 牛乳	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 薄力粉 ゆずゼリー	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが パセリ トマト ブロッコリー とうもろこし キャベツ	753 kcal 14.6 g 23.2 g 3.0 g
17 水	むぎごはん ギョウにゅう いわしのうめ やさしいごまあえ いものこじる	牛乳 いわし梅煮 鶏肉	麦ご飯 砂糖 ごま さといも 植物油	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいこん しめじ	528 kcal 25.0 g 13.5 g 1.9 g
18 木	まるパン ギョウにゅう ハンバーグ コールスローサラダ ポトフふうスープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ウィンナー	丸パン じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ こまつな にんにく パセリ 干し椎茸	543 kcal 23.1 g 22.7 g 3.1 g
19 金	チキンカレー ギョウにゅう かいそうサラダ アセロラゼリー	鶏肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖 アセロラゼリー	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	696 kcal 18.0 g 26.0 g 3.2 g
22 月	むぎごはん ギョウにゅう たれつきにくだんご いそあえ さつまじる	牛乳 肉団子 鶏肉 木綿豆腐	麦ご飯 さつまいも	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこんこんにゃく ねぎ	527 kcal 21.5 g 12.4 g 1.7 g
24 水	むぎごはん ギョウにゅう さばのしおやき きりぼしだいこんのいために はくさいのみそしる	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖 じゃがいも	切干しだいこん ごぼう にんじん こんにゃく 干し椎茸 はくさい ねぎ	611 kcal 23.0 g 23.1 g 1.6 g
25 木	<げんえんメニューの日> むぎごはん ギョウにゅう チキンみそカツ ほうれんそうのおひたし じゃがいものそぼろ 	牛乳 チキンみそカツ 鶏ひき肉	麦ご飯 植物油 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	ほうれんそう にんじん もやし 玉ねぎ だけのこ えだまめ	601 kcal 26.6 g 16.4 g 1.6 g
26 金	むぎごはん ギョウにゅう とりとやさしいやきつくね ごしよくあえ ピーマンときこのスープ	牛乳 鶏と野菜の焼つくね 大豆 ロースハム わかめ ツナ	麦ご飯 砂糖 ごま油	ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし ピーマン 玉ねぎ えのきだけ しめじ しょうが	536 kcal 21.0 g 15.1 g 2.0 g
29 月	ぶたどん ギョウにゅう しおこんぶあえ しみどうふのみそしる	豚肉 牛乳 塩昆布 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 砂糖 植物油 ごま油	玉ねぎ しらす しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん ねぎ	552 kcal 25.1 g 16.9 g 2.0 g
30 火	マーボーラーめん ギョウにゅう たこナゲット わかめとツナのサラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 たこナゲット わかめ ツナ	中華めん(リフトメ) ごま油 砂糖 かたくり粉 植物油	にんじん 干し椎茸 ねぎ にら だけのこ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり	638 kcal 28.7 g 23.1 g 3.1 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。 ※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月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	608 Kcal 24.2 g 19.2 g 2.3 g



こんだてひょう



今月の給食目標

朝食の大切さを知ろう



白河市立関辺小学校

日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 こまつなのみそ汁	鮭 油揚げ 大豆 木綿豆腐	牛乳 ひじき わかめ	麦ご飯 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	ごぼう こんにゃく ねぎ	535 kcal 26.7 g 14.8 g 2.4 g	16火	きのこうどん 牛乳 さつまいも天ぷら 和風サラダ	鶏肉 油揚げ なると ロースハム	牛乳	うどん(リトメ) 砂糖 さつまいも天ぷら	植物油 ごま油	にんじん	山菜ミックス なめこ ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	567 kcal 23.4 g 18.5 g 1.9 g
2火	焼きそば 牛乳 いかナゲット トマトのマリネ ゆずゼリー	豚肉 いかナゲット	牛乳	焼きそばめん 砂糖 ゆずゼリー	植物油 オリーブ油	にんじん ピーマン トマト パセリ	もやし キャベツ 玉ねぎ	791 kcal 33.5 g 19.2 g 3.4 g	17水	鶏五目ご飯 牛乳 青しそ入り鶏つくね 塩こんぶあえ 豆腐のみそ汁	青しそ入り県産 鶏つくね 木綿豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	麦ご飯 ごま油	にんじん こまつな	キャベツ だいこん きゅうり しょうが ねぎ	536 kcal 20.5 g 17.5 g 1.9 g	
3水	麦ご飯 牛乳 のりたまふりかけ いろどり野菜の卵焼き 五目きんぴら・ 大根と油揚げのみそ汁	彩り野菜の卵焼き 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖	植物油	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく れんこん だいこん ねぎ	628 kcal 28.0 g 23.4 g 2.5 g	18木	コッペパン 牛乳 ﾌﾗﾝｸﾞｰｰｰｰｰ ツナサラダ コーンポタージュ・ ぶどうゼリー	フランクフルト ツナ ベーコン	牛乳	コッペパン 砂糖 じゃがいも ぶどうゼリー	植物油	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ とうもろこし	719 kcal 26.0 g 30.8 g 3.7 g
4木	食パン(2枚) 牛乳 はちみつ&マーガリン 鶏のハーブ焼き ブロッコリーサラダ ポトフ風スープ	鶏肉 ウィンナー	牛乳	食パン はちみつ パン粉 砂糖 じゃがいも	マーガリン オリーブ油 有塩バター	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ セロリー にんにく とうもろこし キャベツ	528 kcal 26.3 g 22.4 g 2.7 g	19金	麦ご飯 牛乳 カツオカツ 磯香和え さつま汁	カツオカツ 鶏肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 さつまいも	植物油	こまつな にんじん	もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	608 kcal 23.5 g 16.3 g 2.5 g
5金	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き シャキシャキサラダ えのきのみそ汁	豚肉	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん きえだまめ こまつな	玉ねぎ しょうが キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし えのきたけ ねぎ	633 kcal 27.6 g 22.5 g 2.0 g	22月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 豚肉のネギソースかけ 野菜のごま和え けんちん汁	豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 さといも	ごま油 ごま 植物油	ほうれんそう にんじん	ねぎ しょうが にんにく もやし キャベツ だいこん ごぼう 干し椎茸 はくさい こんにゃく	625 kcal 29.4 g 24.8 g 1.7 g
8月	麦ご飯 牛乳 いわし梅煮 わかめのおひたし 野菜と豚肉のごまスープ	いわし梅煮 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	ごま油	にんじん ブロッコリー ピーマン	キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	588 kcal 24.3 g 19.7 g 2.0 g	24水	麦ご飯 牛乳 ささみカツ キャベツのサラダ わかめのみそ汁	ささみカツ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 オリーブ油	にんじん	キャベツ だいこん とうもろこし 玉ねぎ	553 kcal 21.5 g 14.4 g 2.2 g
9火	みそラーメン 牛乳 ひじき入りしゅうまい 大根サラダ	豚ひき肉 ひじき入りしゅうまい ロースハム	牛乳	中華めん(リトメ) 砂糖	ごま 植物油	にんじん にら	にんにく しょうが もやし 玉ねぎ キャベツ ねぎ だいこん きゅうり	577 kcal 26.6 g 20.6 g 2.8 g	25木	丸パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ オニオンスープ	ハンバーグ ロースハム たまご ベーコン	牛乳	丸パン ダイスポテト	植物油	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ きゅうり 干し椎茸	598 kcal 24.6 g 26.5 g 3.9 g
10水	三色ご飯 牛乳 もやしとニラのツナあえ なめこのみそ汁 ヨーグルト	鶏ひき肉 たまご ツナ かつお節 木綿豆腐	牛乳 ヨーグルト	麦ご飯 砂糖	植物油	えだまめ にら	しょうが もやし なめこ はくさい ねぎ	618 kcal 30.6 g 19.2 g 2.2 g	26金	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ 果物(梨)	豚肉 ロースハム	牛乳 海藻サラダ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ しめじ マッシュルーム にんにく こんにゃく もやし きゅうり 梨	646 kcal 22.7 g 22.3 g 3.8 g
11木		全校学年弁当の日（5年生宿泊学習のため）															
12金	☆白河センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ パンサンスー 白玉中華スープ	鶏肉 たまご チキンハム 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 白玉だんご かたくり粉 はるさめ 砂糖	植物油 ごま油 植物油	にんじん にら	しょうが きゅうり 干し椎茸	759 kcal 29.2 g 21.1 g 2.1 g	29月	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 切干大根のカレー炒め いもだんご汁	さば さつま揚げ 豚肉	牛乳	麦ご飯 砂糖	植物油	ピーマン にんじん	切干しいたけ 玉ねぎ だいこん はくさい しめじ	638 kcal 24.0 g 22.7 g 2.1 g
									30火	和風きのこスパゲティ 牛乳 きゅうりのサラダ みかんゼリー	ベーコン	のり 牛乳 わかめ	スパゲティ みかんゼリー	植物油 有塩バター	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しめじ 干し椎茸 マッシュルーム にんにく だいこん きゅうり	676 kcal 23.2 g 24.8 g 2.1 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。 ※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月の児童 (8～9歳)の 栄養価平均	624 kcal 25.9 g 21.1 g 2.5 g	

白玉だんごがのどにつまらないようにゆっくりたべましょう！

いもだんごがのどにつまらないようにゆっくりたべましょう！



[9月 予定献立表]



表郷小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ご飯	○	鶏とこんにやくのごまみそがらめ 磯和え 厚あげのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 のり 厚あげ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも ぶどうゼリー	しょうが こんにやく ほうれんそう もやし にんじん きゅうり たまねぎ	602 kcal 23.7 g 16.5 g 2.2 g
2火	白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり 大豆とひじきのサラダ	牛乳 なたと チャーシュー のり ひじき ベーコン	中華めん	ほうれんそう たけのこ ねぎ もやし きゅうり	558 kcal 27.6 g 19.0 g 2.9 g
3水	麦ご飯	○	魚の味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 彩り野菜と豚肉のごまスープ	牛乳 メルルーサ さつまあげ 豚肉	麦ごはん さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	パセリ ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ピーマン えのき	560 kcal 25.0 g 17.5 g 2.2 g
4木	コッペパン	○	ポパイチーズオムレツ 小松菜サラダ 鶏肉と大豆のトマトソース煮	牛乳 ポパイチーズオムレツ ツナ 鶏肉 大豆	コッペパン 油 じゃがいも	こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ トマト	574 kcal 29.6 g 21.3 g 2.2 g
5金	ツナごはん	○	野菜ミックス肉団子 塩昆布入りおひたし なめこのみそ汁	牛乳 ツナ 野菜ミックス肉団子 こんぶ 豆腐	麦ごはん さとう ごま	にんじん もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	578 kcal 23.8 g 19.0 g 2.4 g
8月	麦ご飯	○	いわししょうが煮 ほうれん草のごまあえ さつま汁	牛乳 いわし 鶏肉	麦ごはん ごま さとう さつまいも 油	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	543 kcal 22.7 g 13.4 g 2.1 g
9火	焼きそば	○	鶏肉のハーブ焼き ナムル	牛乳 豚肉 あおのり 海藻ミックス	焼きそばめん 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン こまつな きゅうり	575 kcal 33.3 g 15.4 g 2.3 g
10水	<減塩メニュー> 麦ごはん	○	納豆 ごま酢あえ じゃが豚キムチ	牛乳 納豆 豚肉	麦ごはん ごま さとう じゃがいも ごま油	キャベツ もやし にんじん みずな こんにやく たまねぎ にら はくさい	573 kcal 25.7 g 16.3 g 1.8 g
11木	コッペパン 県産ももジャム	○	メンチカツ ポパイサラダ コンソメジュリアン	牛乳 ハム ベーコン メンチカツ	コッペパン 油 はるさめ さとう ももジャム	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ	624 kcal 22.5 g 24.1 g 2.4 g
12金	お弁当の日(見学学習1～4年)						
15月	敬老の日						
16火	わかめうどん	○	ちくわの磯辺あげ 小松菜ともやしのおかかあえ	牛乳 なたと わかめ 鶏肉 油あげ ちくわ のり かつお節	ソフトめん 小麦粉 油 ごま	ねぎ ごぼう 干ししいたけ にんじん こまつな もやし	612 kcal 30.0 g 17.6 g 3.3 g
17水	麦ご飯	○	しゅうまい ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 しゅうまい 豚肉 たまご 豆腐	麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ にんじん ピーマン えのき ねぎ	632 kcal 25.4 g 22.7 g 2.5 g
18木	コーンマヨパン	○	ブロッコリーサラダ ミネストローネ りんごゼリー	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	食パン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	たまねぎ とうもろこし えだまめ ブロッコリー キャベツ パセリ	666 kcal 27.2 g 29.6 g 2.6 g
19金	ビーンズカレー	○	海藻サラダ 豆乳クリームプリン	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ チーズ 海藻ミックス	麦ごはん じゃがいも 豆乳クリームプリン 油	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ	687 kcal 23.9 g 21.3 g 2.9 g
22月	麦ご飯	○	あげ鶏のねぎソースかけ 千草あえ 田舎汁	牛乳 鶏肉 たまご 厚あげ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく	628 kcal 22.6 g 22.5 g 2.2 g
23火	秋分の日						
24水	麦ご飯	○	さばの南部焼き 五目豆 じゃがもちスープ	牛乳 さば 鶏肉 豚肉	麦ごはん ごま さとう おじゃがもちボール 油	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい しめじ ねぎ こんにやく 干ししいたけ	623 kcal 28.8 g 19.3 g 2.3 g
25木	麦ご飯	○	ささみフライ かみかみあえ 小松菜のみそ汁	牛乳 いか 油あげ わかめ ささみフライ	麦ごはん 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	557 kcal 23.5 g 14.8 g 2.9 g
26金	麦ご飯	○	厚あげと豚肉のみそいため 大根サラダ チンゲン菜のスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 厚あげ ツナ 豆腐 なたと	麦ごはん さとう 油 ごま油 みかんゼリー	しょうが ピーマン キャベツ にんじん 干ししいたけ だいこん きゅうり えのき チンゲンサイ	553 kcal 21.4 g 15.0 g 3.1 g
29月	麦ご飯	○	野菜ふりかけ 枝豆入り玉子焼き キャベツの塩昆布漬け すいとん汁	牛乳 枝豆入り玉子焼き 鶏肉 油あげ	麦ごはん ごま油 すいとん	キャベツ だいこん きゅうり にんじん こまつな ねぎ	580 kcal 23.5 g 15.7 g 2.2 g
30火	和風きのこスパゲティ	○	レンコンサラダ 果物(梨(なし))	牛乳 ベーコン のり かつお節	スパゲティめん 有塩バター かたくり粉 ごま	たまねぎ ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのき ブロッコリー レンコン ごぼう キャベツ 梨	503 kcal 20.5 g 13.4 g 1.8 g

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価

591.0 kcal
25.3 g
18.7 g
2.5 g

[9月 予定献立表]



表郷中学校

[illegible]



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	○	えびシュウマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 えびシュウマイ	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



9月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	<非常食献立> アルファ化米(わかめ) 水	×	魚肉ソーセージ みかんゼリー	魚肉ソーセージ	アルファ化米 みかんゼリー		521 kcal 14.5 g 6.2 g 2.9 g
2火	コッペパン	○	マーシャルビンズ チーズハムサンドフライ 小松菜サラダ 豆入りポテトスープ	牛乳 チーズハムサンドフライ ツナ ウインナー 大豆	コッペパン マーシャルビンズ 大豆油 じゃがいも	小松菜 キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	664 kcal 20.3 g 27.0 g 2.2 g
3水	<かみかみ献立> ごはん	○	いわしのしょうが煮 かみかみサラダ 親子煮	牛乳 いわし さきいか 卵 鶏肉 なると	ごはん さとう ごま油 ごま じゃがいも こめ油	切り干し大根 ごぼう きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	588 kcal 26.4 g 14.9 g 1.9 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 ウインナー チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター	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 ブロッコリー コーン	583 kcal 22.7 g 15.0 g 2.2 g
5金	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き 茎わかめのきんぴら 辛味(からみ)豆腐汁	牛乳 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん こめ油 ごま さとう ごま油 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ しょうが もやし えのき にら パセリ	622 kcal 26.0 g 23.9 g 2.9 g
8月	ごはん	○	白身魚甘酢(あまず)あんかけ 千草あえ ワントンスープ	牛乳 ホキ 卵 豚肉	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま ワントン ごま油	玉ねぎ にんじん ピーマン 干しいたけ ほうれん草 もやし にら	585 kcal 24.1 g 15.8 g 2.5 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	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 玉ねぎ にんにく	613 kcal 24.0 g 23.1 g 1.9 g
10水	キーマカレーライス	○	かいそうサラダ 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 キャベツ 大根 こんにゃく	658 kcal 18.4 g 20.6 g 2.9 g
11木	ジャージャーめん	○	春巻き はるさめサラダ	牛乳 春巻き 豚肉	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 大豆油 はるさめ ごま	玉ねぎ もやし たけのこ ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく にんじん キャベツ きゅうり	687 kcal 25.9 g 26.6 g 2.6 g
12金	修学旅行のため弁当持参日 						
16火	ごはん	○	ひじき佃煮 鶏のから揚げ キャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 ひじき 鶏肉 ウインナー	ごはん かたくり粉 じゃうしん粉 大豆油	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草	585 kcal 21.8 g 16.9 g 2.0 g
17水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 もやしの香味(こうみ)あえ 肉じゃが 梨(なし)	牛乳 納豆 糸かまぼこ 豚肉	ごはん ごま さとう ごま油 じゃがいも こめ油	もやし キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにゃく 干しいたけ いんげん 梨	615 kcal 25.8 g 16.1 g 2.6 g
18木	焼きそば	○	シュウマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 シュウマイ 中華くらげ	焼きそばめん こめ油 マロニー 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	631 kcal 26.6 g 16.9 g 2.8 g
19金	見学学習のため弁当持参日 						
22月	ごはん	○	発芽玄米(はつがげんまい)入りつくね ひじきの炒め煮 根菜のごま汁	牛乳 発芽玄米入りつくね 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう さとも ごま	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根 ねぎ 小松菜	621 kcal 25.5 g 21.6 g 2.3 g
24水	<減塩献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ いそかあえ のっぺい汁	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ のり	ごはん 大豆油 さとう ごま さとも かたくり粉	小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ	569 kcal 28.0 g 15.5 g 1.8 g
25木	カレー南蛮うどん	○	塩昆布あえ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 塩昆布	ソフトめん こめ油 かたくり粉 ごま ごま油 ぶどうゼリー	しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり	609 kcal 21.8 g 18.6 g 3.4 g
26金	見学学習のため弁当持参日 						
29月	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー 中華すいとん	牛乳 ギョウザ 豚肉	ごはん さとう ごま油 すいとん	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 白菜 干しいたけ 小松菜	625 kcal 24.5 g 19.6 g 2.1 g
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 にんじん コーン 玉ねぎ	558 kcal 25.4 g 17.5 g 2.5 g

計17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。

備えよう！防災

非常食を備蓄していますか？

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



9月栄養価平均 エネルギー608kcal たんぱく質23.6g 脂質18.6g 食塩相当量2.4g

釜子小では「防災の日」に合わせて非常食献立を実施します。ご家庭でも防災の日に合わせて年に1度は非常食の消費期限や必要量を確認してみてください。





9月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	発芽玄米入りつくね もやしの香味あえ 根菜のごま汁	牛乳 発芽玄米入りつくね 糸かまぼこ 油揚げ 煮干し	ごはん ごま さとう ごま油 さとも	もやし キャベツ きゅうり 人参 小松菜 大根 ごぼう ねぎ	743 kcal 27.8 g 21.8 g 3.1 g
2火	コッペパン	○	マーシャルビンズ 鶏肉のレモンソース ひじきとキャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ ウインナー	コッペパン マーシャルビンズ かたくり粉 上新粉 大豆油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	841 kcal 33.3 g 35.1 g 3.5 g
3水	県南駅伝のため弁当持参日 						
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 ウインナー チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター	人参 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	776 kcal 28.6 g 18.8 g 3.1 g
5金	キムタクごはん	○	揚げギョウザ 小松菜サラダ 中華スープ	牛乳 豚肉 卵 ギョウザ ツナ 豆腐	ごはん 米油 ごま油	人参 たくあん 白菜キムチ にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり ほうれん草 しめじ ねぎ 干しいたけ	785 kcal 27.6 g 31.9 g 3.8 g
8月	ごはん	○	赤魚の三味焼き スタミナ炒め えのきのみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん 米油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ にら えのき 小松菜	757 kcal 32.3 g 22.9 g 2.8 g
9火	シュガートースト	○	ミートボール フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 ミートボール ウインナー	食パン バター さとう マカロニ じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ	810 kcal 27.0 g 32.0 g 3.6 g
10水	ごはん	○	とんかつ 切り昆布の炒め煮 すいとん汁	牛乳 とんかつ 昆布 さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	ごはん 米油 さとう すいとん	人参 たけのこ しらたき 白菜 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	733 kcal 29.6 g 19.5 g 2.9 g
11木	ジャージャー麺	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 パオズ わかめ	中華麺 米油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま	玉ねぎ たけのこ もやし ねぎ にら 干しいたけ しょうが にんにく 小松菜 大根 人参	834 kcal 37.4 g 24.4 g 3.6 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 昆布 わかめ	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう ブルーベリーゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ	787 kcal 20.8 g 21.9 g 3.5 g
16火	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 かつお節 鶏肉 卵	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま トック	しょうが ねぎ 大根 きゅうり コーン 人参 干しいたけ 大根 小松菜	783 kcal 29.7 g 20.1 g 2.6 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	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 米油	キャベツ 大根 きゅうり 人参 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん 梨	764 kcal 29.4 g 18.5 g 2.2 g
18木	焼きそば	○	ギョウザ 中華サラダ	牛乳 ギョウザ 豚肉 中華くらげ	焼きそば麺 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	781 kcal 32.0 g 20.4 g 3.2 g
19金	ごはん	○	ししゃもフライ もやしのひき肉炒め 豆乳豚汁	牛乳 ししゃもフライ 鶏肉 ひき割り大豆 豚肉 豆乳	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油	人参 もやし にら 大根 ごぼう こんにゃく 白菜 ねぎ	756 kcal 28.3 g 22.2 g 2.6 g
22月	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ 米油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 もやし	764 kcal 28.7 g 25.7 g 2.4 g
24水	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	アジの白醤油焼き 五目きんぴら みそちゃんこ汁 ぶどうゼリー	牛乳 アジ 豚肉 肉だんご 油揚げ	ごはん 米油 さとう ごま ぶどうゼリー	こんにゃく ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ たけのこ 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	758 kcal 32.0 g 20.3 g 2.7 g
25木	五目うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 豆のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ あおのり 大豆	ソフト麺 小麦粉 大豆油	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	776 kcal 36.9 g 19.0 g 3.9 g
26金	ごはん	○	ひじき入りシュウマイ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ひじき入りシュウマイ 卵 豚肉 うずらの卵	ごはん 春雨 ごま ごま油 さとう 米油 かたくり粉	人参 キャベツ きゅうり しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	768 kcal 27.9 g 20.9 g 2.5 g
29月	＜減塩献立＞ 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 里いも かたくり粉	小松菜 もやし 人参 干しいたけ 大根 ねぎ	752 kcal 30.7 g 20.3 g 2.4 g
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 コールスローサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ミックスビーンズ 大豆	食パン いちごミックスジャム はちみつ 米油 さとう じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	790 kcal 39.4 g 23.5 g 3.6 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777kcal たんぱく質30.5g 脂質23.1g 食塩相当量3.1g