



令和7年 12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	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄 養 価	休 みの 校 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	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね もやしのひき肉炒め ほうれん草のみそ汁	牛乳 青じそ入りつくね 豚肉 大豆 油揚げ	にんじん もやし にら ほうれん草 大根	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 618 · 717 Kcal たんぱく質 23.8 · 26.3 g 脂質 20.9 · 22.1 g 食塩相当量 2.0 · 2.2 g	
2 火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ミートボール	にんにく キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ 大根 干しいたけ	コッペパン じゃがいも	エネルギー 668 · 821 Kcal たんぱく質 29.8 · 36.2 g 脂質 19.6 · 23.0 g 食塩相当量 2.8 · 3.4 g	
3 水	ごはん 牛乳 ギョーザ チンジャオロース わかめスープ	牛乳 ギョーザ 豚肉 わかめ 厚揚げ	にんにく ピーマン 干しいたけ たけのこ にんじん ねぎ えのき	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 白いりごま ごま油	エネルギー 602 · 755 Kcal たんぱく質 22.9 · 27.6 g 脂質 19.9 · 24.2 g 食塩相当量 3 · 3.6 g	
4 木	スペゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ ピーチゼリー	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん たもぎ草 ピーマン パセリ 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり	スペゲティ 豆乳バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油 ピーチゼリー	エネルギー 677 · 795 Kcal たんぱく質 22.5 · 26.2 g 脂質 18.1 · 20.1 g 食塩相当量 2.5 · 2.9 g	
5 金	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 海藻サラダ 肉じゃが	牛乳 厚焼き玉子 ツナ 海藻サラダ わかめ しそ味ひじき 豚肉	にんじん きゅうり チンゲン菜 コーン 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも 車ふ 米サラダ油	エネルギー 625 · 729 Kcal たんぱく質 24.8 · 27.8 g 脂質 18.1 · 19.6 g 食塩相当量 2.2 · 2.5 g	
8 月	ごはん 牛乳 納豆 ひじきの炒め煮 みそちゃんこ汁	牛乳 納豆 ひじき 油揚げ 大豆 ミートボール	にんじん ごぼう こんにゃく 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖	エネルギー 633 · 772 Kcal たんぱく質 26.0 · 31.1 g 脂質 21.7 · 25.7 g 食塩相当量 2.4 · 2.7 g	中央中
9 火	食パン 牛乳 パテキャラメル 白身魚のフライ(ソース) こまつなサラダ ジャーマンポテトスープ	牛乳 白身魚のフライ ツナ ウィンナー	小松菜 キャベツ きゅうり レモン果汁 玉ねぎ にんじん	食パン パテキャラメル 揚げ油 米サラダ油	エネルギー 722 · 862 Kcal たんぱく質 25.4 · 30.2 g 脂質 30.1 · 35.1 g 食塩相当量 2.9 · 3.5 g	
10 水	キムチチャーハン 牛乳 大豆サラダ 白玉スープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 油揚げ わかめ	にんにく ねぎ にんじん キムチ 小松菜 もやし にら 干しいたけ	ごはん 米サラダ油 ごま油 砂糖 白玉だんご	エネルギー 600 · 712 Kcal たんぱく質 22.3 · 25.8 g 脂質 17.9 · 19.8 g 食塩相当量 3 · 3.6 g	
11 木	ごはん 牛乳 サバの香草焼き サラスパ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー 白菜	ごはん パン粉 オリーブ油 ミニスパゲティ マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 593 · 708 Kcal たんぱく質 24.9 · 29.2 g 脂質 18.0 · 20.1 g 食塩相当量 2.2 · 2.5 g	
12 金	ハッシュドポークライス 牛乳 コーンサラダ ストロベリーヨーグルト	牛乳 豚肉 ストロベリーヨーグルト	玉ねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム しめじ グリンピース にんにく コーン キャベツ ブロッコリー	ごはん 米サラダ油	エネルギー 684 · 800 Kcal たんぱく質 22.8 · 25.7 g 脂質 18.2 · 20.3 g 食塩相当量 2.1 · 2.5 g	
15 月	ごはん 牛乳 東北シユーマイ ホイコーロー 中華すいとん	牛乳 東北シユーマイ 豚肉	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 白菜 チンゲン菜 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 すいとん	エネルギー 649 · 798 Kcal たんぱく質 24.8 · 30.1 g 脂質 18.2 · 21.0 g 食塩相当量 2.1 · 2.7 g	
16 火	ごはん 牛乳 肉団子 もやしのラー油あえ 豚汁	牛乳 肉団子 豚肉 豆腐	もやし 人参 小松菜 ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん ごま油 ラー油 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 616 · 715 Kcal たんぱく質 24.0 · 26.9 g 脂質 19.9 · 21.3 g 食塩相当量 2.1 · 2.3 g	
17 水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ボロニアカツ ツナサラダ 野菜たっぷりミルクみそ汁	牛乳 ボロニアカツ ツナ 油揚げ	キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ コーン こねぎ	ごはん 揚げ油 マヨネーズ	エネルギー 627 · 752 Kcal たんぱく質 22.1 · 25.9 g 脂質 21.7 · 24.8 g 食塩相当量 1.9 · 2.3 g	
18 木	力もちうどん 牛乳 もちいなり 塩こんぶあえ みかん	牛乳 鶏肉 なると 塩こんぶ	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり しょうが みかん	ソフト麺 もちいなり ごま油	エネルギー 588 · 749 Kcal たんぱく質 23.8 · 29.7 g 脂質 15.7 · 17.0 g 食塩相当量 2.7 · 3.2 g	
19 金	ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 五目野菜炒め 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 いわしのみそ煮 豚肉 厚揚げ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 白菜 たもぎ草 ねぎ	ごはん ごま油 米サラダ油	エネルギー 622 · 747 Kcal たんぱく質 25.2 · 29.7 g 脂質 22.2 · 25.6 g 食塩相当量 2.3 · 2.6 g	
22 月	『冬至にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ(ソース) 五目きんぴら 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 凍み豆腐	ごぼう にんじん いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく 白菜 ねぎ	ごはん かぼちゃコロッケ 米サラダ油 砂糖 白いりごま じゃがいも	エネルギー 707 · 823 Kcal たんぱく質 19.2 · 21.7 g 脂質 23.9 · 27.2 g 食塩相当量 2.5 · 2.7 g	
23 月	『クリスマスにちなんだ献立』 コッペパン 牛乳 もみの木ハンバークチャップソースがけ ブロッコリーサラダ クリスマスデザート	牛乳 もみの木ハンバーク ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり パセリ	ごはん 砂糖 片栗粉 アルファベットマカロニ クリスマスケーキ	エネルギー 743 · 911 Kcal たんぱく質 27.0 · 33.6 g 脂質 27.0 · 31.9 g 食塩相当量 2.9 · 3.6 g	
24 火	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ 切干大根サラダ もずくかき玉汁	牛乳 豆腐 豚肉 チキンハム もずく 卵	玉ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり にんじん えのき ねぎ	ごはん 揚げ油 片栗粉 米サラダ油 マヨネーズ じゃがいも 砂糖	エネルギー 601 · 742 Kcal たんぱく質 21.4 · 26.5 g 脂質 20.3 · 23.8 g 食塩相当量 1.8 · 2.0 g	白四小 小田川小 みさか小 中央中 白二中

* 材料の都合により献立が変更になりますのでご了承ください。(12月給食日 18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。

ふくしま健康応援メニューとは?

野菜不足と塩分を取り過ぎている状況にある福島県では、
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。

12月17日(水)の「野菜たっぷりミルクみそ汁」は

森永乳業(株)東北支店からメニューを提供してもらいました。

レシピを紹介するので、ぜひご家庭でもお試しください！

小学校栄養価平均 エネルギー643Kcal たんぱく質24.0g 脂肪20.6g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー772Kcal たんぱく質28.3g 脂肪23.4g 食塩相当量2.8g

<野菜たっぷりミルクみそ汁>

○材料 4人分

牛乳	120ml
人参	40g
大根	140g
玉ねぎ	60g
油揚げ	1枚
小ねぎ	8g
だし汁	480ml
みそ	大さじ1、1/3

○作り方

- ① 人参、大根、油揚げは短冊切りにし、玉ねぎはくし形、小ねぎは小口切りにします。
- ② 鍋に①とだし汁を入れて火にかけて煮ます。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、牛乳を加え、みそを溶き入れて完成です！

