



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 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	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 ビーマン 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	スパゲティナポリタン 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 たまご茸 ビーマン パセリ 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり	スパゲティ 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 ツナ 海藻サラダ わかめ しそ味ひじき 豚肉	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 ウインナー	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 東北シューマイ ホイコーロー 中華すいとん	牛乳 東北シューマイ 豚肉	にんじん ビーマン 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	カモちうどん 牛乳 もちいなり 塩こんぶあえ みかん	牛乳 鶏肉 なんと 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 たまご茸 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 もみの木ハンバーグ'ケチャップ'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 もみの木ハンバーグ 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ることがあ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。

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！



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！