



1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 |
|---------|---|----|---|----------------------------------|-------------------------------------|--|---------------------------------------|
| 8 木 | マーボーめん | ○ | シュウマイ 中華サラダ | 牛乳 豆腐 豚肉 シュウマイ | 中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 マロニー ごま | たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ | 811 kcal 35.9 g 22.6 g 3.4 g |
| 9 金 | ごはん | ○ | 鶏肉の照り焼き 炒めなます 七草汁 紅白ゼリー | 牛乳 鶏肉 油揚げ | ごはん さとう 油 ごま ごま油 白玉だんご 紅白ゼリー | しょうが にんにく 大根 人参 干しいたけ ごぼう 白菜 ねぎ しめじ | 734 kcal 28.2 g 14.6 g 3.0 g |
| 13 火 | <セルフサンドパン> 食パン | ○ | チキンカツ イタリアンサラダ ミネストローネ | 牛乳 チキンカツ ウィンナー 大豆 | 食パン 油 バター ジャガイモ マカロニ さとう | キャベツ コーン 人参 トマト にんにく 玉ねぎ セロリ パセリ | 778 kcal 29.7 g 30.4 g 3.5 g |
| 14 水 | ごはん | ○ | 手作りおろしハンバーグ おかかあえ じゃがいものみそ汁 | 牛乳 豚肉 卵 かつお節 煮干し | ごはん パン粉 かたくり粉 ジャガイモ | 玉ねぎ 大根 小松菜 人参 もやし 白菜 ねぎ | 722 kcal 27.9 g 18.3 g 3.0 g |
| 15 木 | <かみかみ献立> けんちんうどん | ○ | 豆腐ナゲット 大根サラダ | 牛乳 豆腐ナゲット 豚肉 豆腐 | ソフト麺 里いも 油 さとう | 大根 人参 ごぼう 白菜 ねぎ こんにゃく 小松菜 もやし にんにく | 817 kcal 32.5 g 27.6 g 3.1 g |
| 16 金 | <せんいたっぴり献立> キーマカレーライス | ○ | コールスローサラダ 野菜果実ゼリー | 牛乳 豚肉 大豆ミート | ごはん じゃがいも 油 野菜果実ゼリー | 玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ コーン | 808 kcal 21.0 g 23.6 g 3.2 g |
| 19 月 | ごはん | ○ | 春巻き 春雨サラダ 八宝菜 | 牛乳 春巻き 豚肉 うずら卵 | ごはん 油 春雨 ごま ごま油 さとう 油 かたくり粉 | 人参 もやし きゅうり しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ たけのこ | 803 kcal 24.9 g 24.5 g 2.5 g |
| 20 火 | コッペパン | ○ | りんごジャム ミートオムレツ グリーンサラダ ホワイトシチュー | 牛乳 ミートオムレツ 鶏肉 生クリーム | コッペパン じゃがいも バター 油 | キャベツ ほうれん草 人参 きゅうり 玉ねぎ | 839 kcal 30.9 g 30.7 g 3.3 g |
| 21 水 | ごはん | ○ | 鶏のから揚げ ポテトサラダ 大根のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 豆腐 わかめ 煮干し | ごはん かたくり粉 油 ジャガイモ マヨネーズ | しょうが 玉ねぎ きゅうり 人参 大根 白菜 ねぎ | 790 kcal 26.8 g 27.7 g 2.7 g |
| 22 木 | しょうゆラーメン | ○ | パオズ 豆のサラダ | 牛乳 鶏肉 なると パオズ 大豆 | 中華麺 | もやし ねぎ メンマ ほうれん草 キャベツ 人参 大根 | 758 kcal 37.7 g 18.0 g 3.4 g |
| 23 金 | ごはん | ○ | 納豆 いそあえ おでん | 牛乳 納豆 のり 鶏肉 さつま揚げ うずら卵 ちくわ | ごはん さとう | 小松菜 もやし 人参 大根 こんにゃく | 721 kcal 33.3 g 15.5 g 3.1 g |
| 26 月 | 【全国学校給食週間】 ～始まりの給食～ ごはん 味付けのり | ○ | マスの塩焼き 白菜の浅漬け すいとん汁 りんご | 牛乳 のり マス 鶏肉 油揚げ | ごはん すいとん | 白菜 きゅうり 人参 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ りんご | 703 kcal 31.0 g 16.4 g 3.4 g |
| 27 火 | 【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立①～ 豚丼 | ○ | ほうれん草のサラダ なめこ汁 一口いちごゼリー | 牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し | ごはん 油 さとう ジャガイモ 一口いちごゼリー | しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら ほうれん草 人参 もやし なめこ 白菜 ねぎ | 734 kcal 28.0 g 20.7 g 3.0 g |
| 28 水 | 【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立②～ ごはん | ○ | 豆腐ハンバーグ和風ソースかけ 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる) | 牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ | ごはん さとう かたくり粉 油 里いも | 人参 たけのこ しらたき こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ | 756 kcal 25.8 g 23.9 g 3.1 g |
| 29 木 | 【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立③～ 五目うどん | ○ | ごまあえ 天ぷらまんじゅう | 牛乳 鶏肉 油揚げ なると | ソフト麺 ごま さとう 小麦粉 かたくり粉 まんじゅう 油 | 人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ | 754 kcal 31.0 g 17.4 g 3.3 g |
| 30 金 | 【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん | ○ | さばの香味揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 | 牛乳 さば 厚揚げ 煮干し | ごはん かたくり粉 油 マヨネーズ ごま | しょうが ねぎ ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 白菜 たもぎたけ | 812 kcal 28.6 g 29.8 g 2.4 g |

計16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。



1月栄養価平均 エネルギー771kcal たんぱく質29.6g 脂質22.6g 食塩相当量3.1g

1/30(金)に「おいしく減塩！統一献立」を実施します。



市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月は、全国学校給食週間に合わせて、自校給食校・給食センターで提供している減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香味野菜やごま、だしのうま味を活かしたメニューを組み合わせることで、減塩でもおいしく食べることができます。

