



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 ウインナー 大豆	食パン 油 バター じゃがいも 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 おなかあえ 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 じゃがいも	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	＜せんいたっぷり献立＞ 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 じゃがいも 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 なんと 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 じゃがいも 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がけ 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 なんと	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 たまごたけ	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。

全国学校給食週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。学校給食について、関心を高める一週間になっています。東中学校では、26日～30日の5日間に、学校給食の始まりの献立や、県内の郷土料理と食材を取り入れた献立を実施します。

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、子どもたち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。