



令和8年 1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 学校
		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		
8 水	クリームスープめん 牛乳 ブロッコリーと卵のサラダ 手作りココア蒸しパン	牛乳 ベーコン 生クリーム 脱脂粉乳 錦糸卵	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー グリンピース クリームコーン	スパゲティ 小麦粉 豆乳バター 米サラダ油 マヨネーズ 蒸しパンミックス ココア	エネルギー 835・995 Kcal たんぱく質 32.5・38.5 g 脂質 23.0・26.6 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小
9 金	『お正月にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 赤魚の塩こうじから揚げ 炒めなます 七草汁 豆乳ババロア	牛乳 赤魚 油揚げ 鶏肉	しょうが 大根 にんじん 干しいたけ れんこん ねぎ 白菜 セリ 小松菜 ジメジ	ごはん 片栗粉 三温糖 揚げ油 白いりごま ごま油 豆乳ババロア	エネルギー 652・771 Kcal たんぱく質 23.7・27.8 g 脂質 22.5・25.2 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
13 火	食パン 牛乳 パテキャラメル オムレツケチャップソースがけ コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 オムレツ ベーコン	マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ 白菜 ブロッコリー 寒天 かんぴょう 小松菜 シメジ	食パン パテキャラメル 三温糖 片栗粉	エネルギー 599・712 Kcal たんぱく質 22.4・26.4 g 脂質 20.2・23.1 g 食塩相当量 3・3.7 g	
14 水	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) 大根サラダ だまこ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ ツナ	玉ねぎ 大根 きゅうり 白菜 バセリ にんじん シメジ たもぎ 茎 ねぎ	ごはん ジャガイモ マッシュポテト 米サラダ油 豆乳バター 小麦粉 バン粉 だまこもち 揚げ油	エネルギー 660・788 Kcal たんぱく質 21.6・25.0 g 脂質 18.1・20.3 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	白二中
15 木	ごはん 牛乳 肉団子 和風サラダ すきやき煮	牛乳 肉団子 豚肉 牛肉 油揚げ	キャベツ にんじん きゅうり 大根 白菜 干しいたけ ねぎ 糸こんにゃく 春菊	ごはん 米サラダ油 三温糖 焼きふ	エネルギー 626・727 Kcal たんぱく質 24.3・27.4 g 脂質 20.3・21.9 g 食塩相当量 2.5・2.8 g	白二中
16 金	ごはん 牛乳 ヤンニヨムチキン 切り干し大根のナムル もずくスープ	牛乳 鶏肉 ツナ もずく	しょうが わぎ 切干大根 もやし 小松菜 にんじん えのき ほうれん草	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 上白糖 三温糖 白いりごま	エネルギー 568・679 Kcal たんぱく質 22.6・26.5 g 脂質 16.4・18.2 g 食塩相当量 2・2.3 g	
19 月	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ギョーザ 中華サラダ たっぷり野菜の坦々スープ	牛乳 ギョーザ ソフトチキン 豚肉	キャベツ にんじん きゅうり 小松菜 シメジ ねぎ しょうが	ごはん マロニー ごま油 米サラダ油 三温糖 白すりごま	エネルギー 609・734 Kcal たんぱく質 22.0・25.7 g 脂質 19.1・21.8 g 食塩相当量 2.6・3.2 g	
20 火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 チーズ	しょうが 大根 コーン キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ きゅうり セロリ マッシュルーム ダイストマト バセリ	コッペパン マーマレード マカロニ ジャガイモ オリーブ油 豆乳バター	エネルギー 752・923 Kcal たんぱく質 32.5・39.4 g 脂質 21.7・25.3 g 食塩相当量 3・3.7 g	
21 水	ごはん 牛乳 いわしのごまみそ煮 塩ビーフン炒め 豚汁	牛乳 いわし ベーコン 豚肉 豆腐	にんじん 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	ごはん ビーフン 米サラダ油 三温糖 ごま油 ジャガイモ	エネルギー 639・753 Kcal たんぱく質 25.5・28.6 g 脂質 20.6・23.0 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
22 木	とんこつラーメン 牛乳 糸かまサラダ あんまん	牛乳 豚肉 糸かまぼこ	しょうが きくらげ 玉ねぎ ねぎ にんじん キャベツ もやし メンマ コーン	中華めん 米サラダ油 あんまん	エネルギー 654・823 Kcal たんぱく質 25.9・32.3 g 脂質 14.4・15.9 g 食塩相当量 2・2.3 g	
23 金	『受験応援献立』 ビーンズカレーライス 牛乳 とんかつ 海藻サラダ	牛乳 鶏肉 ひよこ豆 ミックスピーンズ 大豆 とんかつ 海藻サラダ	しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん バセリ キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 三温糖 じゃがいも ごま油 揚げ油	エネルギー 718・863 Kcal たんぱく質 24.1・28.5 g 脂質 24.1・27.8 g 食塩相当量 3・3.7 g	
26 月	【全国学校給食週間】～福島県～ ツナごはん 牛乳 アスピラサラダ 打ち豆のみぞ汁 りんごゼリー	牛乳 ツナ 油揚げ 打ち豆	にんじん アスパラ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 白菜 ねぎ もやし	ごはん 三温糖 さといも 白すりごま りんごゼリー	エネルギー 620・736 Kcal たんぱく質 24.7・28.9 g 脂質 17.1・19.2 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
27 火	【全国学校給食週間】～茨城県～ ごはん 牛乳 納豆 五目きんぴら いもがら汁 やきいも	牛乳 納豆 さつまあげ 豆腐	ごぼう にんじん いんげん れんこん 干しいたけ 白菜 いもがら こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 三温糖 白いりごま ジャガイモ やきいも	エネルギー 666・769 Kcal たんぱく質 23.1・26.0 g 脂質 16.1・17.5 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	
28 水	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん 牛乳 サバの香味揚げ ごぼうサラダ 白菜と厚揚げのみぞ汁 はるか	牛乳 サバ 大豆 厚揚げ	しょうが ねぎ ごぼう 白菜 にんじん きゅうり キャベツ たもぎ 茎 はるか	ごはん 白いりごま 片栗粉 マヨネーズ 白すりごま 揚げ油	エネルギー 652・784 Kcal たんぱく質 24.9・29.3 g 脂質 21.8・24.9 g 食塩相当量 2・2.3 g	
29 木	【全国学校給食週間】 ～三重県(友好都市)～ メンマ入りちゃんぽんめん 牛乳 菜の花のおかかマヨえ いちごクレープ	牛乳 豚肉 あさり なると かつおぶし	干しいたけ にんじん 玉ねぎ キャベツ メンマ ねぎ ほうれん草 菜の花 もやし	中華めん 米サラダ油 片栗粉 ごま油 マヨネーズ クレープ	エネルギー 678・858 Kcal たんぱく質 27.4・34.7 g 脂質 21.3・23.6 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	
30 金	【全国学校給食週間】～始まりの給食～ ごはん 牛乳 味付のり サケの塩焼き 塩こんぶあえ すいとん汁	牛乳 味付のり サケ 鶏肉 塩こんぶ 油揚げ	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 白菜 小松菜 干しいたけ	ごはん ごま油 すいとん	エネルギー 606・719 Kcal たんぱく質 27.5・32.0 g 脂質 15.2・16.8 g 食塩相当量 2.4・2.7 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。(1月給食日16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658Kcal たんぱく質25.2g 脂肪19.4g 食塩相当量2.4g
中学校栄養価平均 エネルギー789Kcal たんぱく質29.8g 脂肪21.9g 食塩相当量2.8g

1月28日(水)は「おいしく減塩！統一献立」です。

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。全国学校給食週間に合わせて、市内自校給食校・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・だしのうま味を生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られるように工夫されています。

