



# 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 グリーンピース 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	835・995 Kcal 32.5・38.5 g 23.0・26.6 g 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 セり 小松菜 じめじ	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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	652・771 Kcal 23.7・27.8 g 22.5・25.2 g 2.3・2.7 g	
13	火	食パン 牛乳 バテキャラメル 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 しめじ	食パン バテキャラメル 三温糖 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599・712 Kcal 22.4・26.4 g 20.2・23.1 g 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 パセリ にんじん しめじ たもぎ茸 ねぎ	ごはん じゃがいも マッシュポテト 米サラダ油 豆乳バター 小麦粉 パン粉 だまこもち 揚げ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660・788 Kcal 21.6・25.0 g 18.1・20.3 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	626・727 Kcal 24.3・27.4 g 20.3・21.9 g 2.5・2.8 g	白二中
16	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 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 ねぎ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	568・679 Kcal 22.6・26.5 g 16.4・18.2 g 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 しめじ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	609・734 Kcal 22.0・25.7 g 19.1・21.8 g 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 パセリ	コッペパン マーマレード マカロニ じゃがいも オリーブ油 豆乳バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	752・923 Kcal 32.5・39.4 g 21.7・25.3 g 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 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639・753 Kcal 25.5・28.6 g 20.6・23.0 g 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	654・823 Kcal 25.9・32.3 g 14.4・15.9 g 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 ミックスビーンズ 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 パセリ 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	718・863 Kcal 24.1・28.5 g 24.1・27.8 g 3・3.7 g	
26	月	【全国学校給食週間】～福島県～ ツナごはん 牛乳 アスパラサラダ 打ち豆のみそ汁 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	620・736 Kcal 24.7・28.9 g 17.1・19.2 g 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 じゃがいも やきいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666・769 Kcal 23.1・26.0 g 16.1・17.5 g 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 白菜と厚揚げのみそ汁 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 たもぎ茸 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	652・784 Kcal 24.9・29.3 g 21.8・24.9 g 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あえ いちごクレープ	牛乳 豚肉 あさり なんと 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	678・858 Kcal 27.4・34.7 g 21.3・23.6 g 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 味噌付のり サケの塩焼き 塩こんぶあえ すいとん汁	牛乳 味噌付のり 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 たんぱく質 脂質 食塩相当量	606・719 Kcal 27.5・32.0 g 15.2・16.8 g 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。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。

