

令和8年 1月分学校給食献立予定表

白河市大信学校給食センター

日	曜	献立名	あか おもに血や肉など体をつくる もとになるもの	みどり 体の調子を整えるもとになるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】	家で食 べてほ しい食 品	お休み の学校
9	金	コッペパン はちみつ＆マーガリン 牛乳 白鳥魚のピザ焼き ジャーマンポテト キャベツスープ	メルルーサ チーズ ワインナー ベーコン	たまねぎ パプリカ にんじん コーン バセリ キャベツ 干ししいたけ たけのこ	じゃがいも 豆乳クリームバター	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	大豆製品	幼稚園
13	火	ごはん とり肉の彩みそマヨ焼き 牛乳 ツナサラダ 大根のみぞ汁	とり肉 みそ チーズ 牛乳 生揚げ	たまねぎ パプリカ バセリ だいこん にんじん ブロッコリー コーン たもぎ草	ごはん 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さかな	幼稚園
14	水	減塩給食 麦ごはん なっとう 牛乳 千草和え ジャガ芋のそぼろ煮	なっとう あぶらあげ たまご とり肉	ほうれん草 にんじん もやし たまねぎ 干ししいたけ しょうが いんげん 万能ねぎ	麦ごはん さとう じゃが芋 こめ油 かたくり粉 ごま油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	海そう	幼稚園
15	木	チキンカレーライス(麦ごはん) 牛乳 こぼうサラダ 野菜果実ゼリー	とり肉 かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご ごぼう キャベツ きゅうり	麦ごはん カレー粉 じゃが芋 カレールウ こめ油 ごま 卵不使用マヨネーズ 野菜果実ゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	きのこ	幼稚園
16	金	スペアティミートソース 枝豆とブロッコリーのサラダ 牛乳 はるか	ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム バセリ にんにく トマト むき枝豆 キャベツ ブロッコリー はるか	スペアティ 小麦粉 カレー粉 豆乳クリームバター さとう オリーブ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さかな	幼稚園
19	月	ごはん ぶた肉のねぎ塩焼き 牛乳 サラスピ にらと卵のみぞ汁	ぶた肉 ハム たまご とうふ みそ	しょうが ねぎ にんじん きゅうり コーン にら たまねぎ	ごはん ごま油 スパゲッティ 卵不使用マヨネーズ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	くだもの	
20	火	麦ごはん たらの西京焼き 牛乳 だけのことぶた肉の炒め物 豚汁	たら みそ ぶた肉 とうふ	しょうが だけのこ こんにゃく ねぎ にんにく だいこん にんじん ごぼう	麦ごはん さとう ごま油 ラー油 じゃが芋	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	きのこ	
21	水	わかめごはん いかメンチカツ 牛乳 五目きんびら かぶのみぞ汁	わかめ いかメンチカツ とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん かぶ こまつな	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま こめ油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	いも類	
22	木	麦ごはん 白身魚のみそバター焼き 牛乳 もしのひき肉炒め 豆乳野菜汁	シイラ みそ ぶた肉 だいたい あぶらあげ 豆乳	にんにく にんじん もやし にら はくさい だいこん ごぼう みずな	麦ごはん 豆乳クリームバター はるさめ かたくり粉 ごま油 さといも	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	きのこ	
23	金	黒糖パン 牛乳 クリーム入りハンバーグトマトソースかけ コールスローサラダ アルファベットスープ	クリーム入りハンバーグ ツナ ウィンナー	だいこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ ぶなしめじ チンゲン菜	黒糖パン 豆乳クリームバター アルファベットマカロニ じゃが芋	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さかな	
26	月	学校給食週間24日～30日 清流豚カレーライス(麦ごはん) 牛乳 ひじき入りサラダ フルーツゼリー	ぶた肉 ひじき チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご むき枝豆 だいこん コーン	麦ごはん カレー粉 じゃが芋 こめ油 じゃが芋 カレールウ さとう ごま フルーツゼリー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	緑黄色野菜	
27	火	大信小学校希望給食 坦々麺(中華めん) 焼きぎょうざ 春雨サラダ ヨーグルト	焼きぎょうざ ぶた肉 だいす みそ ハム わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし だけのこ 干ししいたけ ねぎ しょうが にんにく きゅうり	中華めん ごま油 ごま 春雨 さとう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さかな	
28	水	おいしく減塩！白河市統一献立 ごはん 味のり あじの香味揚げ ごぼうサラダ 厚揚げのみぞ汁	のり あじ あつあげ みそ ハム わかめ	しょうが ねぎ にんじん きゅうり ごぼう きゅうり キャベツ はくさい たもぎ草	ごはん かたくり粉 大豆油 卵不使用マヨネーズ ごま	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	くだもの	
29	木	中学3年生受験応援給食 減量ごはん チキンカツ 牛乳 パックソース 小松菜チーズあかあえ 大信野菜みぞ汁 だいふく 昆布佃煮	とり肉 ちくわ チーズ かつお節 あぶらあげ みそ こんぶ	こまつな もやし しいたけ はくさい だいこん ねぎ	減量ごはん パン粉 大豆油 さといも だいふく	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	さかな	
30	金	減量背割れコッペパン ウィンナー 牛乳 ブロッコリーごまサラダ 白菜のクリーム煮	ウインナー ベーコン	ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ コーン ぶなしめじ はくさい	減量背割れコッペパン さとう 豆乳クリームバター ごま マカロニ ベシャメリルワ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	大豆製品	

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal)　たんぱく質(g)　脂質(g)　塩分(g)】

★ 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。

★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄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。

1月栄養価平均(幼稚園)	528	21.3	18.5	1.9
(小学校)	675	26.7	22.6	2.4
(中学校)	842	32.4	26.3	2.9