



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

白河市六丁子学区長セブン													
日 曜	献 立 名	あ か		み ど り		き い ろ		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの学校
		おもに血や肉など体をつくる もとなるもの		体の調子を整えるもとなるもの		熱や力を出す エネルギーのもとなるもの		エ ネ ル ギ ー	たん ぱく 質	脂 質	塩 分		
9	金	コッペパン はちみつ&マーガリン 白身魚のピザ焼き ジャーマンポテト キャベツスープ	牛乳 メルルーサ チーズ ウインナー ベーコン	たまねぎ パプリカ にんじん コーン パセリ キャベツ 干しいたけ だけのこ		じゃがいも 豆乳クリームバター		— — — — 637 28.5 22.5 3.2 761 34.2 25.5 3.9		大豆製品	幼稚園		
13	火	ごはん とり肉の彩みそマヨ焼き ツナサラダ 大根のみそ汁	牛乳 とり肉 みそ チーズ 生揚げ	たまねぎ パプリカ パセリ 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		— — — — 745 31.0 31.6 2.2 944 37.9 38.0 2.7		さ か な	幼稚園		
14	水	減塩給食 麦ごはん なっとう 干草和え じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 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 ごめ油 かたくり粉 ごま油		— — — — 630 25.2 17.3 1.6 791 30.2 19.6 1.8		海 そ う	幼稚園		
15	木	チキンカレーライス (麦ごはん) ごぼうサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 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 ごめ油 ごま 卵不使用マヨネーズ 野菜果実ゼリー		— — — — 724 20.3 22.7 2.5 899 24.2 26.2 3.1		き の こ	幼稚園		
16	金	スパゲッティミートソース 枝豆とブロッコリーのサラダ はるか	牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ にんにく トマト むき枝豆 キャベツ ブロッコリー はるか		スパゲッティ 小麦粉 カレー粉 豆乳クリームバター さとう オリーブ油		— — — — 760 30.1 23.5 3.4 923 36.0 26.6 4.2		さ か な	幼稚園		
19	月	ごはん ぶた肉のねぎ塩焼き サラスパ にらと卵のみそ汁	牛乳 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		521 21.2 20.0 1.8 672 26.8 24.9 2.3 849 32.4 29.3 2.8		くだもの			
20	火	麦ごはん たらもの西京焼き たけのことぶた肉の炒め物 豚汁	牛乳 たら みそ ぶた肉 とうふ	しょうが たけのこ 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		448 22.6 11.7 1.8 582 28.8 14.2 2.3 731 34.6 15.7 2.8		き の こ			
21	水	わかめごはん いかメンチカツ 五目きんぴら かぶのみそ汁	牛乳 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 ごめ油		494 19.8 16.7 1.6 621 23.9 20.2 2 795 29.3 23.4 2.4		い も 類			
22	木	麦ごはん 白身魚のみそバター焼き もやしのひき肉炒め 豆乳野菜汁	牛乳 シイラ みそ ぶた肉 だいず 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		487 22.5 15.1 1.7 627 28.6 18.4 2.2 790 34.6 20.9 2.6		き の こ			
23	金	黒糖パン クリーム入りハンバーグマトソースかけ コールスローサラダ アルファベットスープ	牛乳 クリーム入りハンバーグ ツナ ウインナー	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		577 21.8 21.9 2.1 724 26.6 25.6 2.7 871 31.5 29.6 3.3		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) ひじき入りサラダ フルーツゼリー	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ だいず あぶらあげ 豆乳	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 ごめ油 じゃが芋 カレールウ さとう ごま フルーツゼリー		557 16.5 15.4 1.9 698 20.5 18.6 2.5 864 24.4 21.2 3.1		緑黄色野菜			
27	火	大信小学校希望給食 担々麺 (中華めん) 焼きぎょうざ 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 焼きぎょうざ ぶた肉 だいず みそ ハム わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ 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		568 26.2 17.3 2.1 694 31.8 20.9 2.7 900 39.9 26.7 3.1		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 厚揚げのみそ汁	牛乳 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		495 20.8 18.3 1.7 635 26.0 22.4 2.1 794 31.0 25.6 2.5		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 バックソース 小松菜チーズおかあえ 大信野菜みそ汁 だいふく 昆布佃煮	牛乳 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		549 22.8 17.9 1.7 679 28.8 20.8 2 844 36.8 23.4 2.3		さ か な			
30	金	減量背割れコッペパン ウインナー ブロッコリーごまサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 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 ベジாமェルウ		585 19.8 31.3 2.5 701 23.6 36.2 3.1 882 29.1 44.2 3.9		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