

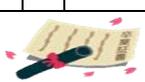


3月 給食予定献立表



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
2月	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き ビーフン炒め 辛味豆腐汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん マヨネーズ ごま ビーフン 油 さとう ごま油	キャベツ 小松菜 人参 しょうが もやし えのき パセリ にら	797 kcal 32.2 g 25.7 g 3.1 g
3火	<ひなまつり献立> ちらし寿司	○	メバルの塩糍(しおこうじ)漬け ほうれん草のごまあえ すまし汁 ももゼリー	牛乳 たまご 油揚げ のり メバルの塩糍漬け 鶏肉 豆腐 はんぺん	ごはん さとう ごま ももゼリー	人参 干しいたけ しょうが きぬさや ほうれん草 キャベツ もやし えのき 小松菜 みつば	716 kcal 31.6 g 15.4 g 2.5 g
4水	<せんいたつぶり献立> ごはん	○	納豆 大根の浅漬け 肉じゃが 国産オレンジ(はるか)	牛乳 納豆 豚肉	ごはん じゃがいも さとう 油	大根 キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん はるか	804 kcal 34.9 g 22.0 g 2.7 g
5木	五目うどん	○	もちいなり おかかあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと かつお節	ソフト麺 もち ごま	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ 白菜 ほうれん草	732 kcal 32.5 g 16.4 g 3.5 g
6金	ポークカレーライス	○	豆のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ ブロッコリー	863 kcal 28.9 g 23.2 g 3.3 g
9月	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ 干草あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうが こんにゃく 人参 ほうれん草 もやし 玉ねぎ 白菜	749 kcal 28.4 g 19.0 g 2.9 g
10火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ 小松菜サラダ コンソメスープ	牛乳 スペイン風オムレツ ツナ ウインナー	コッペパン 油 じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ 白菜	762 kcal 26.6 g 29.7 g 2.8 g
11水	<卒業お祝い献立> ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース 大根サラダ 豆腐のみそ汁 お祝いデザート	牛乳 豚肉 たまご わかめ 豆腐 煮干し	ごはん パン粉 バター さとう ごま油 油 お祝いデザート	玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 もやし 白菜 小松菜 ねぎ	801 kcal 29.1 g 23.0 g 3.3 g
12木	<減塩献立> スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ クリーム大福	牛乳 豚肉 大豆ミート チーズ	スパゲティ 油 バター さとう かたくり粉 クリーム大福	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	842 kcal 31.2 g 23.4 g 2.2 g
13金	 卒業式 ~ご卒業おめでとうございます~ 						
16月	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き わかめとツナのあえ物 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 マヨネーズ	しょうが ねぎ キャベツ もやし 人参 小松菜 白菜	751 kcal 28.5 g 27.2 g 2.8 g
17火	食パン	○	いちごミックスジャム タンドリーチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 大豆	食パン いちごミックスジャム さとう 油 バター じゃがいも マカロニ	にんにく キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ トマト	770 kcal 33.5 g 25.8 g 3.2 g
18水	ごはん	○	赤魚の西京焼き 切り干し大根の炒め煮 いもだんご汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 豚肉	ごはん 油 さとう いもだんご	切り干し大根 人参 干しいたけ こんにゃく いんげん 白菜 大根 しめじ	777 kcal 29.0 g 18.8 g 2.7 g
19木	しょうゆラーメン	○	春巻き 中華サラダ	牛乳 鶏肉 なたと 春巻き	中華麺 マロニー ごま ごま油 さとう	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 人参 キャベツ 小松菜	784 kcal 31.9 g 22.0 g 3.5 g
23月	ごはん	○	チキンカツ もやしのひき肉炒め 大根のみそ汁 みかんゼリー	牛乳 チキンカツ 鶏肉 大豆ミート 豆腐 煮干し	ごはん マロニー 油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも みかんゼリー	人参 もやし にら 大根 小松菜 ねぎ	795 kcal 27.2 g 21.2 g 2.8 g

計14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。なお、本検査は令和7年度をもって終了となります。



3月栄養価平均 エネルギー782kcal たんぱく質30.4g 脂質22.3g 食塩相当量3.0g