



令和8年 7・8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 牛乳 アジ とろふ わかめ	おもに体の調子を整えるもと たまねぎ にんじん カラピーマン 干しいたけ キャベツ もやし はくさい ほうれん草	おもにエネルギーのもと ごはん 米サラダ油 さとう じゃがいも 片栗粉 揚げ油		
1 水	ごはん 牛乳 アジの南蛮漬け 彩りあえ キャベツのみそ汁	牛乳 アジ とろふ わかめ	たまねぎ にんじん カラピーマン 干しいたけ キャベツ もやし はくさい ほうれん草	ごはん 米サラダ油 さとう じゃがいも 片栗粉 揚げ油	エネルギー 558・662 Kcal たんぱく質 23.6・27.2 g 脂質 15.7・17.3 g 食塩相当量 2.6・3 g	
2 木	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 ささみの梅しそフライ ほうれん草のごまあえ 大根のみそ汁 すいか	牛乳 厚揚げ ささみの梅しそフライ	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん だいこん たまねぎ すいか	ごはん さとう じゃがいも 白ごま 揚げ油	エネルギー 593・723 Kcal たんぱく質 22.4・27.8 g 脂質 16.3・18.5 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	
3 金	『七夕にちなんだ献立』 すめし 牛乳 手巻きのみ スティック納豆 ウインナー ツナサラダ セタすまし汁 セタゼリー	牛乳 ツナ ウインナー スティック納豆 かまぼこ 手巻きのみ 鶏肉 とろふ	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ コーン たまねぎ ほうれん草	すめし マヨネーズ そうめん	エネルギー 656・757 Kcal たんぱく質 27.0・30.0 g 脂質 25.4・27.1 g 食塩相当量 1.8・2 g	
6 月	ごはん 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ ワンタンスープ	牛乳 ぎょうざ 豚肉 ソフトチキン	キャベツ きゅうり にんじん もやし ねぎ いら	ごはん ワンタン マロニー さとう ごま油 米サラダ油	エネルギー 575・694 Kcal たんぱく質 19.8・23.1 g 脂質 15.5・17.5 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	白二中 東北中 南中
7 火	コッペパン 牛乳 パテキャラメル ごぼうメンチカツ(ソース) イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 ごぼう入りメンチカツ ベーコン 大豆 チーズ	だいこん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん たまねぎ セロリ にんにく マッシュルーム	コッペパン シェルマカロニ じゃがいも オリーブ油 パテキャラメル	エネルギー 862・999 Kcal たんぱく質 28.5・33.4 g 脂質 27.0・28.2 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
8 水	ごはん 牛乳 チキン南蛮(タルタルソース) ブロッコリーサラダ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 とろふ	にんにく しょうが にんじん ブロッコリー きゅうり ごぼう キャベツ だいこん はくさい ねぎ こんにやく	ごはん 片栗粉 じゃがいも 米サラダ油 タルタルソース 揚げ油	エネルギー 710・839 Kcal たんぱく質 27.3・32.1 g 脂質 28.5・31.9 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	
9 木	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き 和風サラダ いんげんのみそ汁 パインコンポート	牛乳 いわし 油揚げ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ いんげん パインコンポート	ごはん じゃがいも さとう 米サラダ油 揚げ油	エネルギー 618・740 Kcal たんぱく質 22.7・26.5 g 脂質 20.0・22.8 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	南中
10 金	タコライス 牛乳 コールスローサラダ もずくスープ ミニレモンゼリー	牛乳 豚肉 もずく チーズ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン キャベツ きゅうり ねぎ えのき ほうれん草	ごはん さとう 米サラダ油 ミニレモンゼリー	エネルギー 646・763 Kcal たんぱく質 25.8・30.0 g 脂質 21.5・24.2 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	
13 月	ごはん 牛乳 豚肉の中華ソースがけ 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ 厚揚げ	ねぎ しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん えのき	ごはん ごま油 マロニー さとう 米サラダ油 白ごま	エネルギー 630・722 Kcal たんぱく質 23.8・25.8 g 脂質 24.8・26.1 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	
14 火	背割れコッペパン 牛乳 白身魚のフライ(ソース) オニオンサラダ 野菜スープ	牛乳 白身魚のフライ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ セロリ ほうれん草	背割れコッペパン じゃがいも 米サラダ油 揚げ油	エネルギー 714・891 Kcal たんぱく質 26.7・33.5 g 脂質 22.9・26.9 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
15 水	チキンピラフ 牛乳 オムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 オムレツ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ コーン パセリ	チキンピラフ 米サラダ油 さとう	エネルギー 576・702 Kcal たんぱく質 17.5・20.8 g 脂質 17.9・21.0 g 食塩相当量 3.3・4 g	
16 木	ナン 牛乳 ドライカレー ごぼうサラダ ファイバースープ	牛乳 牛肉 豚肉 寒天 ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン ごぼう しょうが はくさい 小松菜 しめじ	ナン 米サラダ油 さとう 白ごま	エネルギー 531・647 Kcal たんぱく質 27.0・32.2 g 脂質 19.4・22.0 g 食塩相当量 3.2・4 g	
17 金	ごはん 牛乳 天ぷら ほうれん草のいそあえ なめこ汁	牛乳 鶏肉 豆腐 のり	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん なめこ	ごはん さつまいも 小麦粉 揚げ油	エネルギー 659・756 Kcal たんぱく質 26.5・28.6 g 脂質 20.6・22.3 g 食塩相当量 1.8・2 g	白四小 小田川小 みさか小 白二中 東北中
8/25 火	背割れコッペパン 牛乳 やきそば ひじきサラダ ABCスープ	牛乳 豚肉 ひじき ツナ ベーコン	にんじん キャベツ もやし みずな にんにく はくさい パセリ ブロッコリー	背割れコッペパン やきそば 米サラダ油 マカロニ	エネルギー 712・869 Kcal たんぱく質 28.1・33.6 g 脂質 21.1・24.5 g 食塩相当量 3.3・4 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 中央中
26 水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 五目ピーフン 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 油揚げ わかめ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 ピーフン 米サラダ油 ごま油 さとう ごま油	エネルギー 625・749 Kcal たんぱく質 23.4・27.6 g 脂質 19.4・22.0 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	東北中 南中
27 木	夏野菜カレーライス 牛乳 海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 海藻サラダ チーズ	にんにく しょうが セロリ にんじん たまねぎ だいこん かぼちゃ ズッキーニ なす トマト パセリ キャベツ コーン 冷凍みかん	ごはん 米サラダ油 さとう じゃがいも ごま油	エネルギー 683・813 Kcal たんぱく質 20.6・23.8 g 脂質 22.6・25.8 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	
28 金	～ 献立検討中 ～					
31 月	ビビンバ 牛乳 茎わかめのサラダ 豆腐チゲスープ	牛乳 豚肉 わかめ とろふ	しょうが だいこん にんじん ほうれん草 ぜんまい もやし きゅうり はくさい ねぎ いら えのき キムチ	ごはん さとう 米サラダ油 白ごま ごま油	エネルギー 626・746 Kcal たんぱく質 27.6・32.1 g 脂質 20.5・23.2 g 食塩相当量 4.2・5 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。(7月給食日13日 8月給食日5日)

小学校栄養価平均7月 エネルギー639Kcal たんぱく質24.5g 脂肪21.0g 食塩相当量2.4g	小学校栄養価平均8月 エネルギー661Kcal たんぱく質24.9g 脂肪20.9g 食塩相当量3.1g
中学校栄養価平均7月 エネルギー761Kcal たんぱく質28.5g 脂肪23.5g 食塩相当量2.8g	中学校栄養価平均8月 エネルギー794Kcal たんぱく質29.2g 脂肪23.8g 食塩相当量3.7g