

9月学校給食献立予定表

令和8年9月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名		あ か	み ど り	き い ろ	家で食べてほしい食品	栄養価	
			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 もとなるもの		エネルギー たんぱく質 脂 質	食塩
1 火	タンメン 焼きギョーザ はるさめサラダ		牛乳 ぶたにく あさり ベーコン	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン たけのこ こまつな きくらげ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら はるさめ さとう こむぎこ	さ か な	E: 605 P: 25.0 F: 20.6	3.2 g
2 水	麦ごはん 厚焼きたまご ひじきのツナサラダ 大根汁		牛乳 たまご とりにく ひじき ツナ だいず とうふ みそ	にんじん ねぎ だいこん	むぎごはん さとう マヨネーズ じゃがいも	き の こ	E: 651 P: 26.5 F: 22.9	2.4 g
3 木	コッペパン ウィンナー ブロッコリーとコーンのサラダ マカロニのクリームスープ		牛乳 ウィンナー ベーコン	ブロッコリー コーン にんじん きゅうり チンゲンサイ たまねぎ	コッペパン マカロニ こむぎこ バター	だいず製品	E: 682 P: 24.1 F: 29.6	2.4 g
4 金	麦ごはん ほっけの塩焼き マーボーなす かきたま汁		牛乳 ほっけ あつあげ たまご ぶたにく みそ とうふ	なす たまねぎ ビーマン にんじん こまつな	むぎごはん さとう でんぶん あぶら	き の こ	E: 606 P: 26.2 F: 19.2	3.1 g
7 月	若菜ごはん 豚肉のしょうが焼き ミモザサラダ 厚あげのみそ汁		牛乳 ぶたにく たまご あつあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン はくさい だいこん たもぎたけ ねぎ	ごはん じゃがいも	か い そ う	E: 618 P: 24.8 F: 18.7	2.7 g
8 火	きのこベーコンのスパゲティ スイートポテトサラダ ぶどうゼリー		牛乳 ベーコン	たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ にんじん ねぎ きゅうり コーン	スパゲティ あぶら バター さつまいも マヨネーズ	さ か な	E: 642 P: 19.2 F: 26.9	1.6 g
9 水	〔減塩メニューの日〕 ごはん なっとう 三色和え 肉じゃが		牛乳 なっとう ぶたにく	こまつな もやし にんじん たまねぎ しいたけ いんげん	ごはん じゃがいも あぶら さとう ぶ いとこんにゃく	か い そ う	E: 608 P: 27.0 F: 13.3	1.7 g
10 木	食パン チョコクリーム とり肉のレモンソース キャベツサラダ 彩り野菜スープ		牛乳 とりにく ぶたにく	レモン キャベツ ブロッコリー ビーマン たまねぎ にんじん えのきたけ しょうが	しょくパン でんぶん あぶら さとう ごま	だいず製品	E: 709 P: 29.7 F: 32.0	2.3 g
11 金	麦ごはん キーマカレー 海そうサラダ なし		牛乳 ぶたにく ひよこまめ わかめ	しょうが たまねぎ にんじん グリンピース レタス だいこん きゅうり なし	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	き の こ	E: 759 P: 25.1 F: 26.7	2.2 g
14 月	麦ごはん はるまき 茎わかめ和え 八宝菜		牛乳 ぶたにく くきわかめ イカ エビ あさり	もやし きゅうり しょうが にんじん キャベツ たまねぎ たけのこ チンゲンサイ しいたけ	むぎごはん あぶら さとう こむぎこ ごま でんぶん	く だ も の	E: 668 P: 26.5 F: 22.5	1.9 g
15 火	きつねうどん もち米蒸しだんご しその実漬け		牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう もちこめ あぶら パンこ でんぶん	か い そ う	E: 648 P: 29.3 F: 18.5	2.6 g
16 水	麦ごはん ハンバーグきのこソース 大根ごまサラダ たまねぎのみそ汁		牛乳 ぶたにく きゅうにく みそ たまご わかめ あつあげ	たまねぎ マッシュルーム だいこん きゅうり にんじん こまつな ねぎ	むぎごはん パンこ バター さとう ごま	く だ も の	E: 665 P: 28.4 F: 19.3	2.3 g
17 木	〔ひと口30回カミカミ給食〕 七穀ごはん さんまのかば焼き カミカミサラダ 豚汁 大豆きなこ		牛乳 みそ だいず きなこ さんま きざみこぶ とうふ かたくちいわし ぶたにく	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん ねぎ	ななこくごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく	き の こ	E: 805 P: 33.7 F: 31.0	2.3 g
18 金	お 弁 当 持 参 日							
21 月	敬 老 の 日							
22 火	国 民 の 休 日							
23 水	秋 分 の 日							
24 木	丸パン スライスチーズ 白身魚フライ マカロニサラダ 野菜スープ お月見だいふく		牛乳 チーズ たら ツナ ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり はくさい たまねぎ	まるパン さつまいも あぶら マカロニ パンこ マヨネーズ じゃがいも	だいず製品	E: 784 P: 30.7 F: 29.6	2.4 g
25 金	お 弁 当 持 参 日							
28 月	麦ごはん 鮭のみそマヨ焼き 野菜炒め すまし汁		牛乳 さけ みそ ウィンナー とりにく	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン きりぼしだいこん えのきたけ ほうれんそう パセリ	むぎごはん マヨネーズ あぶら	か い そ う	E: 679 P: 26.0 F: 28.3	2.0 g
29 火	チャンボンメン えだまめとコーンのフリッター ナムル ヨーグルト		牛乳 ぶたにく なんと あさり エビ ヨーグルト	しょうが キャベツ にんじん しいたけ コーン ねぎ もやし えだまめ きゅうり	ちゅうかめん あぶら でんぶん さとう ごま	く だ も の	E: 689 P: 28.3 F: 20.1	3.3 g
30 水	ゆかりごはん とり肉のから揚げおろしソース ごま和え わかめ汁		牛乳 とりにく わかめ あつあげ みそ	しょうが だいこん ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ	ごはん でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも	き の こ	E: 638 P: 24.2 F: 19.1	3.4 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。
小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。
今月の平均栄養量は、エネルギー674kcal、たんぱく質26.7g、脂質23.4g、食塩2.5gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。