



令和8年 9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		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 もとになるもの		体の調子を整えるもとになるもの		熱や力を出す エネルギーのもとになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1	火	ちゃんぽんめん（中華めん） 肉だんご（2・2・2） もやしのごま酢あえ	牛乳 ぶた肉 いか えび なると 肉だんご わかめ 油あげ		しょうが キャベツ もやし たまねぎ にんじん きぬさや きくらげ ピーマン		中華めん 米油 ごま さとう ごま油		312 18.5 12.3 1.8 530 27.4 14.8 2.5 716 36.0 17.9 3.3			さ か な		
2	水	麦ごはん なっとう 五目きんぴら 大根そぼろ汁	牛乳 なっとう とり肉 さつまあげ 生あげ		ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん だいこん たまねぎ 干しいたけ しょうが 万能ねぎ		麦ごはん さとう ごま油 ごま 米油 かたくり粉		528 24.0 18.0 1.4 683 30.3 22.3 1.7 854 36.3 25.5 2			い も 類		
3	木	減塩給食 麦ごはん 焼きぎょうざ（1・2） マーボーなす なめこ中華スープ	牛乳 焼きぎょうざ ぶた肉 だいず みそ とうふ		なす にんじん にら たまねぎ ねぎ にんにく なめこ チンゲン菜 しょうが		麦ごはん 大豆油 ごま油 さとう かたくり粉		462 15.8 15.6 1.2 589 19.9 18.3 1.7 — — — —			海 そ う	中学校	
4	金	減量背割れコッペパン ミルメーク たらサクサク揚げ タルタルソース フルーツポンチ ポークビーンズ	牛乳 タルタルソース たらサクサク揚げ だいず ぶた肉		パイナップル もも りんご パナナ たまねぎ にんじん パセリ にんにく トマト		減量背割れコッペパン さとう 大豆油 はちみつレモンゼリー カクテルゼリー ジャガ芋 ミルメーク		586 21.9 19.8 2.2 700 25.7 23.8 2.7 842 31.2 25.9 3.4			き の こ		
7	月	ごはん 手作り豆腐ハンバーグ 生姜風味おひたし どさんこ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ おから ひじき かまぼこ みそ		たまねぎ こまつな もやし にんじん しょうが にんにく コーン ねぎ		ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう 豆乳クリームバター ジャガ芋		527 22.9 19.0 2.1 678 28.6 23.2 2.6 845 34.1 26.5 3.1			くだもの		
8	火	ごはん チキンメンチカツ コールスローサラダ ワンタンスープ	牛乳 チキンメンチカツ ツナ 肉入りワンタン		だいこん にんじん きゅうり コーン チンゲン菜 干しいたけ にら もやし		ごはん 大豆油 ごま油		500 18.1 17.7 1.9 620 21.6 20.4 2.5 794 26.8 23.7 3			さ か な	中学3年生	
9	水	ごはん さばのごまだれかけ ひじき入りおひたし 豚汁	牛乳 さば ひじき ツナ ぶた肉 とうふ みそ		しょうが にんじん もやし こまつな にんにく だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ		ごはん ごま さとう かたくり粉 ジャガ芋 ごま油		563 19.6 23.8 1.8 657 22.8 23.8 2.3 — — — —			き の こ	中学校	
10	木	ごはん 白身魚チリソースかけ パンパンジーサラダ 肉みそスープ	牛乳 たら とり肉 中華くらげ ぶた肉 だいず みそ		たまねぎ にんにく きゅうり にんじん しょうが キャベツ ねぎ		ごはん かたくり粉 大豆油 さとう はるさめ ごま ごま油		490 22.0 13.6 2.3 630 27.8 16.4 2.9 797 33.7 18.7 3.5			緑黄色野菜	中学3年生	
11	金	減量背割れコッペパン ウインナートマトソース ささみのごまあえ シチュー	牛乳 ウインナー とり肉		もやし こまつな にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー		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 ジャガ芋 ベシャメルルー 米油		484 19.7 20.5 2.3 644 25.6 28.8 3.1 812 31.4 35.2 4			海 そ う		
14	月	清流豚丼（ごはん） 青菜とチーズのおかかあえ 大根のみそ汁	牛乳 ぶた肉 チーズ かつお節 油あげ みそ		しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく こまつな もやし しいたけ はくさい だいこん ねぎ		ごはん 麩 さとう 米油 ジャガ芋		472 18.7 14.5 1.7 604 23.2 17.5 2.1 755 27.5 19.6 2.6			さ か な		
15	火	ふくしま旬の給食 ごはん 県産いわし生姜煮 豚肉のピリ辛炒め なすの肉みそ汁	牛乳 いわし生姜煮 ぶた肉 生あげ とり肉 みそ		たまねぎ にんじん パプリカ ピーマン ぶなしめじ こまつな キャベツ なす しょうが ねぎ		ごはん さとう 米油 ごま油		529 23.3 19.6 1.9 661 27.9 23.0 2.3 834 33.7 26.8 2.8			い も 類		
16	水	ほうれん草グリーンカレー（麦ごはん） 切り昆布入りサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 だいず なまクリーム こんぶ ハム かつお節		たまねぎ しょうが にんにく にんじん ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり		麦ごはん ジャガ芋 米油 ホワイトルー さとう ごま油 ぶどうゼリー		517 17.9 13.1 1.8 655 22.2 15.8 2.3 819 26.7 17.7 2.7			海 そ う		
17	木	きつねうどん（ソフトめん） 県産さつまいもの天ぷら キャベツのみそマヨあえ	牛乳 とり肉 油あげ なると ちくわ みそ		こまつな にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり		ソフトめん さつまいも ごむぎ粉 卵不使用マヨネーズ		529 19.5 18.1 2.1 649 24.2 21.2 2.7 741 27.1 23.9 3.2			き の こ		
18	金	減量黒糖パン たららのパン粉焼き イタリアンサラダ パンフキンポタージュ	牛乳 たら えび いか ベーコン 豆乳		にんにく パセリ ブロッコリー にんじん むき枝豆 たまねぎ かぼちゃ		減量黒糖パン パン粉 オリーブ油 米油 豆乳クリームバター		— — — — 684 33.4 20.5 2.6 825 40.1 23.5 3.3			くだもの		
21	月	敬老の日												
22	火	国民の休日												
23	水	秋分の日												
24	木	十五夜行事食 若菜ごはん めひかりの唐揚げ（2・3） 塩こんぶあえ けんちん汁 お月見ゼリー	牛乳 めひかり こんぶ とうふ みそ		大根若菜 キャベツ だいこん きゅうり にんじん ぶなしめじ ごぼう こんにゃく はくさい ねぎ		ごはん かたくり粉 大豆油 ごま さといも ごま油 お月見ゼリー		— — — — 653 20.8 12.3 2.3 829 26.2 13.5 2.8			緑黄色野菜	幼稚園	
25	金	給食なし（お弁当の準備をお願いします）												
28	月	ごはん 白身魚のピザ焼き 青菜のあえもの チゲ汁	牛乳 たら チーズ かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ		たまねぎ パプリカ ピーマン こまつな もやし にんじん 白菜キムチ だいこん はくさい ぶなしめじ ねぎ にんにく しょうが		ごはん ごま さとう ごま油		— — — — 593 29.5 16.4 2.7 754 36.2 18.9 3.2			い も 類	幼稚園	
29	火	清流豚カレーライス（麦ごはん） ひじき入り海そうらサラダ なし	牛乳 ぶた肉 ツナ 海そう ひじき		しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご チンゲン菜 コーン なし		麦ごはん カレー粉 米油 ジャガ芋 カレールー さとう		513 15.8 14.3 2 658 19.7 17.1 2.6 828 23.6 19.6 3.3			さ か な		
30	水	大層中1年生希望給食 わかめごはん とり肉の唐揚げ ごまあえ かきたま汁 冷凍パイ	牛乳 わかめ とり肉 たまご とうふ みそ		しょうが にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ パイン		ごはん かたくり粉 大豆油 ごま さとう		500 23.5 15.4 1.5 635 29.6 18.9 1.8 787 35.4 21.3 2.2			き の こ		

★ 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）】

9月栄養価平均（幼稚園）	500	20.0	17.0	1.8
（小学校）	640	25.5	19.6	2.4
（中学校）	802	31.6	22.3	3.0