

令和8年度9月 学校給食予定献立（9月1日～9月16日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
	☀ 非常食体験献立 ☀					
1 火	アルファ化米五目ごはん 魚肉ソーセージ ヨーグルト 水	魚肉ソーセージ ヨーグルト	アルファ化米五目ごはん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 17.4 g 9.0 g 2.4 g
2 水	・ 減塩メニューの日 ・ 麦ごはん 牛乳 ほうれん草の玉子巻き あじのり マーボーなす かぼちゃのみそ汁	牛乳 ほうれん草の玉子巻き 豚ひき肉 油揚げ みそ 味付けのり	麦ごはん 油 ごま油 三温糖 片栗粉	なす 人参 ねぎ 生姜 にんにく かぼちゃ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 19.3 g 18.2 g 1.6 g
3 木	麦ごはん 中華コーンスープ ビビンバの具 パインゼリー ビビンバのタレ 牛乳 わかめとツナのサラダ	牛乳 豚肉 錦糸卵 わかめ ツナ 豆腐 卵	麦ごはん ごま油 三温糖 ごま 水あめ 片栗粉 パインゼリー	にんにく 人参 切干大根 もやし 小松菜 キャベツ 玉ねぎ きゅうり クリームコーン ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	632 kcal 23.6 g 18.8 g 2.6 g
4 金	麦ごはん 牛乳 鮭の利休揚げ 切り干し大根のカレー炒め 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 鮭 さつま揚げ 豚肉 もずく 豆腐	麦ごはん 三温糖 ごま 片栗粉 油	切干大根 人参 玉ねぎ ピーマン 小松菜 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 kcal 28.2 g 19.1 g 2.1 g
7 月	麦ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース もずくスープ	牛乳 ひじき餃子 豚肉 もずく 豆腐	麦ごはん 油 三温糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 ピーマン パプリカ 人参 えのき茸 ねぎ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 kcal 26.5 g 22.4 g 2.0 g
8 火	🍷 4年2組リクエスト献立 🍷 背割れコッペパン 牛乳 ウィンナートマトソースがけ ミネストローネ すいか	牛乳 ウィンナー ハム ベーコン	背割れパン 三温糖 マロニー 油 ごま油 オリーブ油 じゃがいも	トマト キャベツ きゅうり 人参 にんにく 玉ねぎ ズッキーニ セロリ なす コーン パセリ すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	562 kcal 20.4 g 24.6 g 2.5 g
9 水	麦ごはん 牛乳 白身魚の甘みそ焼き 親子煮 ブロッコリーのおかかチーズ和え	牛乳 たら みそ 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵 チーズ かつお節	麦ごはん 三温糖 ねりごま ごま	人参 玉ねぎ こんにゃく 干し椎茸 ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 kcal 35.7 g 19.9 g 2.6 g
10 木	お弁当の日					
11 金	お弁当の日					
14 月	麦ごはん 牛乳 いかの香味焼き じゃがいものそばろ煮 三色和え	牛乳 いか 鶏ひき肉 かつお節	麦ごはん 三温糖 じゃがいも 油 片栗粉	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ いんげん 干し 椎茸 もやし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 27.7 g 12.3 g 1.6 g
15 火	🍷 5年1組リクエスト献立 🍷 そうめん 即席漬け そうめんの具 牛乳 ちくわの天ぷら さつまいもの天ぷら	なると 牛乳 ちくわ 青のり	ソフト麺 さつまいも 油 天ぷら粉	ねぎ ほうれん草 オクラ きゅうり キャベツ 大葉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 kcal 22.9 g 16.0 g 4.3 g
16 水	人参ごはん 牛乳 鶏肉のBBQ焼き イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 サラミ ベーコン	油 ごま 無塩バター ごはん 三温糖	人参 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ しめじ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 kcal 24.0 g 24.4 g 3.7 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。



令和6年度9月 学校給食予定献立（9月17日～9月30日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
17 木	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 こんにやくソテー けんちん汁	牛乳 さば みそ ベーコン 豆腐	麦ご飯 三温糖 油 里芋	生姜 人参 こんにやく たもぎ茸 キャベツ ごぼう 大根 白菜 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652.0 kcal 27.6 g 21.0 g 3.0 g
18 金	麦ごはん 牛乳 なすのキーマカレー 海藻とこんにやくのサラダ 梨	牛乳 鶏肉 鶏ひき肉 大豆 海藻ミックス	麦ご飯 油	人参 玉ねぎ しめじ トマト 生姜 にんにく りんご なす キャベツ 大根 サラダ用こんにやく 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	618.0 kcal 22.4 g 16.0 g 2.1 g
21 月	敬老の日					
22 火	国民の休日					
23 水	秋分の日					
24 木	㊦ 十五夜献立 ㊦ 切り昆布ご飯 牛乳 ハムエッグ じゃがもちスープ お月見大福	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 昆布 卵 ハム	ご飯 油 三温糖 お月見大福 いもちボール	ごぼう 人参 ぶなしめじ パセリ ねぎ 大根 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	749 kcal 29.7 g 22.1 g 2.3 g
25 金	お弁当の日					
28 月	キムタクごはん 牛乳 ビーフン炒め 五目エッグスープ 杏仁豆腐	豚肉 牛乳 豆腐 卵	ご飯 油 三温糖 ビーフン 片栗粉 ごま油 杏仁豆腐	にんにく 人参 干し椎茸 ねぎ たくあん 白菜キムチ 生姜 キャベツ 筍 ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 23.6 g 15.6 g 3.8 g
29 火	食パン 牛乳 マカロニグラタン いちごジャム スモークチキンのサラダ カレー風味のコンソメスープ	豚肉 牛乳 チーズ 鶏肉 ウィンナー	食パン マカロニ バター ベシャメルソース 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ パプリカ ブロッコリー 人参 ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 23.6 g 20.2 g 2.6 g
30 水	・ ウェルかむランチ ・ 紫黒ごはん 牛乳 いかカツ 五目きんぴら 切り干し大根のみそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 みそ	紫黒米 油 三温糖 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 こんにやく れんこん いんげん 切干大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 24.0 g 19.9 g 2.4 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

一日あたり平均	
エネルギー	639 kcal
たんぱく質	25.3 g
脂質	19.1 g
食塩相当量	2.6 g

食事のマナー、できていますか？

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶碗やおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにむひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていますか？



周りに食べ物飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには人は気になって、落ち着いて食べることができません。

楽しい雰囲気できちんとできていますか？



みんな楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができきるマナーをしっかり守りましょう。