



令和8年 8・9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	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
8 ／ 28 金	冷やし中華 牛乳 ポテトのチーズ焼き ソーダフロートゼリー	牛乳 ソフトチキン きざみのり 豚ひき肉 チーズ	メンマ もやし にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン	中華めん 白ごま じゃがいも 米サラダ油 ソーダフロートゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645・819 Kcal 25.6・32.3 g 16.9・18.8 g 2.5・2.6 g	
29 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 豆腐	しょうが 大根 にんじん ほうれん草 ぜんまい もやし きゅうり 白菜 ねぎ にら えのき キムチ	ごはん 砂糖 米サラダ油 白ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626・746 Kcal 27.6・32.1 g 20.5・23.2 g 4.2・5 g	
9 ／ 1 火	『ふくしまの恵みたっぷり献立』 米粉パン 牛乳 県産豚ヒレカツ(ソース) イタリアンサラダ オニオンスープ 梨	牛乳 豚ヒレカツ ウインナー	大根 コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー にんじん 玉ねぎ パセリ 梨	米粉パン 揚げ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	763・926 Kcal 28.0・33.8 g 27.1・31.6 g 3.3・4 g	
2 水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 サンマの塩焼き もやしのひき肉炒め ピーマンとなすのカレー風みそ汁	牛乳 サンマ 豚ひき肉 大豆 鶏肉	にんじん もやし にら 玉ねぎ ピーマン なす しめじ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643・746 Kcal 26.4・29.4 g 24.5・26.1 g 2.1・2.4 g	
3 木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き チーズサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ 油揚げ	しょうが きゅうり キャベツ コーン 小松菜 しめじ 大根	ごはん 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603・721 Kcal 22.7・26.5 g 22.1・25.2 g 2・2.3 g	白三小 みさか小 東北中 南中
4 金	ごはん 牛乳 春巻き 豚キムチ もずくスープ	牛乳 春巻き 豚肉 もずく	白菜 にら ねぎ キムチ えのき ほうれん草	ごはん 揚げ油 白ごま 砂糖 ごま油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613・721 Kcal 19.3・22.9 g 22.6・23.3 g 2.3・2.8 g	全小
7 月	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 豚肉とたけのこの炒め物 打ち豆のみそ汁	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 きくらげ 油揚げ 打ち豆	たけのこ にんじん 大根 白菜 ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601・709 Kcal 24.4・27.9 g 18.8・20.7 g 2.0・2.1 g	
8 火	ごはん 牛乳 サケメンチカツ(ソース) 五目きんぴら さつま汁	牛乳 サケメンチカツ さつま揚げ 鶏肉 豆腐	ごぼう にんじん いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく 大根 ねぎ	ごはん 揚げ油 米サラダ油 砂糖 白ごま さつまいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	683・830 Kcal 22.7・27.3 g 23.2・27.0 g 2.4・2.8 g	中央中 白二中
9 水	中華丼 牛乳 もやしのラー油あえ わかめスープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 あさり わかめ 厚揚げ ヨーグルト	しょうが にんにく えのき ヤングコーン 白菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ もやし 小松菜	ごはん 米サラダ油 片栗粉 ごま油 ラー油 白ごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634・739 Kcal 24.8・28.4 g 19.4・21.4 g 3.0・3.6 g	中央中 白二中
10 木	ごはん 牛乳 キャベツ入りつくね 豆ツナサラダ なめこ汁	牛乳 キャベツ入りつくね わかめ ツナ 大豆 豆腐	大根 きゅうり えだまめ にんじん なめこ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590・703 Kcal 23.2・26.9 g 17.7・19.8 g 2.5・2.9 g	白四小 五箇小 中央中 白二中
11 金	きつねうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると ちくわ あおさのり	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	ソフトめん 小麦粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	639・905 Kcal 26.8・36.8 g 19.2・25.1 g 2.8・3.7 g	白三小 白四小 小田川小 白二中
14 月	『十五夜にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 うさぎ型ハンバーグデミグラスソースがけ サラッパ いも団子汁 お月見大福	牛乳 うさぎ型ハンバーグ 豚肉	キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー 白菜 大根 しめじ	ごはん 豆乳バター 砂糖 片栗粉 スバゲティ 白ごま 米サラダ油 ごま油 いももち お月見大福	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	751・898 Kcal 23.5・28.4 g 21.3・25.1 g 2.3・2.7 g	
15 火	黒糖パン 牛乳 ボロニアカツ こまつなサラダ 白菜スープ	牛乳 ボロニアカツ ツナ ウインナー	小松菜 キャベツ きゅうり レモン果汁 白菜 にんじん セロリ パセリ	コッペパン 揚げ油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	744・908 Kcal 27.5・33.1 g 24.1・28.0 g 3・3.7 g	南中
16 水	ミートボール入りポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ぶどうゼリー	牛乳 ミートボール 豚肉 チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ 海藻サラダ キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	714・849 Kcal 19.8・22.8 g 23.8・27.4 g 3.1・3.7 g	南中
17 木	ごはん 牛乳 サバのごまこしょう焼き 五目野菜炒め 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 サバ 豚肉 厚揚げ わかめ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 大根 ねぎ	ごはん 黒ごま ごま油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612・733 Kcal 27.4・32.4 g 22.1・25.4 g 2.4・2.7 g	南中
18 金	肉みそうどん 牛乳 切干大根サラダ 一口さつまいも豆乳プリン	牛乳 豚ひき肉 チキンハム	にんじん 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ しょうが 切干大根 きゅうり にんじん	ソフトめん ごま油 砂糖 米サラダ油 マヨネーズ 一口さつまいも豆乳プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604・783 Kcal 26.0・32.9 g 17.5・19.9 g 2.8・3.3 g	白四小 五箇小 小田川小 みさか小
24 木	ごはん 牛乳 わかめばっば 鶏のから揚げ ひじきとツナのサラダ きのこのかき玉汁	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 豆腐 卵	しょうが キャベツ にんじん ブロッコリー えのき しめじ 干しいたけ ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621・739 Kcal 29.2・34.4 g 20.3・23.0 g 2.3・2.6 g	五箇小
25 金	みそラーメン 牛乳 ギョーザ 糸かまサラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ 糸かまぼこ	キャベツ にんじん もやし ねぎ コーン チンゲン菜 しょうが にんにく きゅうり	中華めん 白ごま ごま油 ラー油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647・876 Kcal 28.3・36.7 g 20.0・24.9 g 3.1・3.8 g	白三小 小田川小
28 月	『減塩メニューの日』 三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ すいとん汁 りんごゼリー	牛乳 鶏ひき肉 豚ひき肉 糸かつお節 鶏肉 油揚げ	しょうが えだまめ コーン ブロッコリー キャベツ にんじん 白菜 大根 小松 菜	ごはん 砂糖 マヨネーズ すいとん りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	712・846 Kcal 26.4・31.0 g 19.2・21.6 g 2.0・2.3 g	白二中
29 火	コッペパン 牛乳 ブルーベリージャム 鶏肉の香草焼き 野菜とウインナーのソテー ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ウインナー ベーコン	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし ピーマン 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	コッペパン ブルーベリージャム パン粉 オリーブ油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718・869 Kcal 32.3・36.7 g 25.5・29.6 g 3.0・3.7 g	小田川小 白二中
30 水	ごはん 牛乳 肉団子 ほうれん草のごまあえ 豚汁	牛乳 肉団子 豚肉 豆腐	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 白ごま 砂糖 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622・725 Kcal 23.5・26.5 g 20.1・21.9 g 2.3・2.5 g	小田川小 南中

※ 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。(9月給食日 19日)

小学校栄養価平均 エネルギー658Kcal たんぱく質25.3g 脂肪21.5g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー801Kcal たんぱく質30.3g 脂肪24.5g 食塩相当量3.0g



今年度4月以降、白河給食センター受配校における麺給食の提供を休止しておりましたが、2学期(8/28)から再開されることになりました。
今後は月3回、金曜日に麺給食を提供していきます。

ふくしま健康応援メニューとは？

福島県では、福島県食育応援企業団と連携し、ふくしま“食の基本”(バランスの良い食事と減塩)で生活習慣病やフレイルの予防に取り組んでいます。「ふくしま健康応援メニュー」は、福島県食育応援企業団に登録している各企業が、食育のノウハウや企業の特色を生かして作成したオリジナルメニューです。