



令和5年 4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 おもに血や肉など体をつくる もとなるもの		みどり 体の調子を整えるもとなるもの		きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとなるもの		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校の
		牛乳						エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
7 金	コッパン はちみつ&マーガリン とり肉のてり焼き 葉の花サラダ ポタージュース	牛乳	とり肉 たまご かまぼこ ベーコン スキムミルク 生クリーム		ショウガ ニンニク 葉の花 キャベツ にんじん コーン たまねぎ パセリ		コッパン はちみつ&マーガリン さとう ごまあぶら じゃがいも こむぎこ こめあぶら	-	-	-	-	くだもの	幼稚園
10 月	ごはん 葉の花ふりかけ サケのからあげレモンじょうゆ 五目きんぴら わかめのみそ汁	牛乳	サケ とり肉 わかめ とうふ にぼし みそ		ショウガ レモン ごぼう にんじん コンニャク しめじ いんげん たまねぎ キヌサヤ		ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	-	-	-	-	緑黄色野菜	幼稚園
11 火	ごはん とりつくねチーズ焼き もやしのごますあえ じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉 ぶた肉 たまご チーズ あぶらあげ わかめ しみとうふ にぼし みそ		たまねぎ もやし にんじん ピーマン こまつな ねぎ		ごはん パン粉 さとう ごま ごまあぶら じゃがいも	-	-	-	-	きのこ	幼稚園 中学校
12 水	麦ごはん とうふナゲット みずなのサラダ 肉じゃが	牛乳	とうふナゲット ぶた肉 ちりめんじゃこ		みずな きゅうり だいこん たまねぎ にんじん ほししいたけ コンニャク グリーンピース		麦ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも ぶ	-	-	-	-	海そう	幼稚園
13 木	カミカミ給食 わかめごはん イカのバターしょうゆ焼き もやしのひき肉いため こんさい汁	牛乳	わかめ イカ ぶた肉 大豆 あぶらあげ にぼし みそ		ニンニク ばんのうねぎ にんじん もやし ニラ ごぼう ほししいたけ ねぎ		ごはん バター はるさめ かたくりこ ごまあぶら 里いも あぶら	-	-	-	-	くだもの	幼稚園
14 金	はちみつトースト ツナサラダ ポトフ ヨーグルト	牛乳	まぐろツナ ウィンナー ヨーグルト		レモン だいこん にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン しめじ		はちみつトースト バター じゃがいも	-	-	-	-	大豆製品	幼稚園
17 月	ごはん ぶた肉のアップルソース 千草あえ なめこ汁	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ たまご にぼし みそ		たまねぎ りんご ショウガ こまつな にんじん もやし なめこ だいこん キヌサヤ		ごはん さとう じゃがいも	-	-	-	-	種実類	幼稚園
18 火	ごはん サバのなんぶ焼き きりぼし大根のいために かきたま汁	牛乳	サバ みそ さつまあげ たまご とうふ にぼし みそ		ショウガ きりぼし大根 にんじん ほししいたけ コンニャク グリンピース たまねぎ こまつな		ごはん さとう ごま あぶら かたくりこ	-	-	-	-	くだもの	幼稚園
19 水	キムタクごはん アスパラのサラダ わかめスープ 河内晩柑	牛乳	ぶた肉 たまご ロースハム ベーコン かまぼこ		にんじん たくあん 白菜キムチ ニンニク アスパラガス キャベツ パプリカ キクラゲ チンゲンサイ コーン 河内晩柑		麦ごはん ごまあぶら はるさめ かたくりこ	-	-	-	-	いも類	幼稚園
20 木	ごはん 手作りハンバーグ マカロニサラダ 青菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 たまご ロースハム あぶらあげ にぼし みそ		たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン こまつな だいこん ねぎ		ごはん パン粉 バター さとう マカロニ オリーブオイル 卵不使用マヨネーズ	566	236	233	1.8	きのこ	小学校
21 金	とり五目うどん(ソフトめん) ちくわのいそべあげ 大根サラダ	牛乳	とり肉 あぶらあげ なた ナルト ちくわ たまご 青のり 荳わかめ かまぼこ		ほししいたけ だいこん にんじん ねぎ たまねぎ こまつな きゅうり		ソフトめん さとう こむぎこ あぶら	530	235	163	2.3	種実類	小学校
24 月	麦ごはん 焼きギョウザ もやしと豆苗のナムル マーボーとうふ	牛乳	ギョウザ とうふ ぶた肉 みそ		もやし 豆苗 たまねぎ ほししいたけ にんじん たけのこ ニラ ねぎ ショウガ ニンニク		麦ごはん ごまあぶら ごま かたくりこ	489	203	160	1.3	さかな	
25 火	減塩給食 ごはん 白身魚のチーズパン粉焼き 梅おかかあえ 豆乳みそ汁	牛乳	タラ こなチーズ わかめ かつおぶし みそ ぶた肉 あぶらあげ 豆乳		ニンニク パセリ だいこん きゅうり 梅ゆかり にんじん ごぼう みずな		ごはん パン粉 オリーブオイル 里いも	461	223	129	1.5	くだもの	
26 水	入園・入学・進級お祝い給食 赤飯 ごましお とり肉のたつたあげ ブロッコリーのごまサラダ あおさのみそ汁 お祝いクレープ	牛乳	小豆 とり肉 ロースハム あおさ とうふ みそ		ショウガ ニンニク ブロッコリー キャベツ にんじん コーン だいこん えのきたけ		ごはん ごましお かたくりこ あぶら ごま クレープ(卵・乳不使用)	540	205	161	1.8	小魚	
27 木	清流豚カレーライス(麦ごはん) 枝豆とひじきのサラダ いちごゼリー	牛乳	ぶた肉 ひじき チーズ		ニンニク ショウガ たまねぎ にんじん りんご えだまめ だいこん コーン		麦ごはん あぶら バター じゃがいも カレール いちごゼリー	643	178	165	1.8	大豆製品	
28 金	黒糖パン クリスピーチキン キャベツのフレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	とり肉 ベーコン 生クリーム		キャベツ ブロッコリー にんじん パプリカ たまねぎ えだまめ コーン セロリー パセリ トマト ニンニク		黒糖パン コーンフレーク パン粉 卵不使用マヨネーズ まあゆに さとう	451	149	167	2.0	さかな	

★ 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)】

★ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



登校前に 毎日朝ごはん

朝ごはんは、体を目覚めさせ、午前中の活動のエネルギー源となる大切な食事です。しっかりと食べる習慣を身につけましょう！

4月栄養価平均(幼稚園)	525	20.3	16.8	1.8
(小学校)	669	26.4	21.1	2.4
(中学校)	839	32.0	24.6	3.0