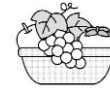




令和5年 9月 学校給食予定献立表



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		
1 金	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き シャキシャキサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 かつおぶし 凍み豆腐	しょうが コーン れんこん きゅうり はくさい ねぎ	ごはん 上白糖 じゃがいも	エネルギー 606・731 Kcal たんぱく質 23.9・28.3 g 脂質 20.2・23.4 g 食塩相当量 2・2.3 g	白三小 五箇小 みさか小
4 月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 五目ビーフン 大根のみそ汁	牛乳 鶏肉 ベーコン 厚揚げ	しょうが にんじん 小松菜 キャベツ 干しいたけ だいこん たもぎ茸	ごはん かたくり粉 揚げ油 じゃがいも ビーフン 米サラダ油 上白糖 ごま油	エネルギー 632・759 Kcal たんぱく質 24.3・28.6 g 脂質 19.7・22.5 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
5 火	コッペパン 牛乳 りんごジャム 焼き栗コロッケ ごぼうサラダ 大豆スープ	牛乳 大豆 ベーコン	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ パセリ ミックスベジタブル	コッペパン りんごジャム 焼き栗コロッケ 揚げ油 マヨネーズ すりごま	エネルギー 764・952 Kcal たんぱく質 24.5・29.8 g 脂質 25.9・30.9 g 食塩相当量 2.8・3.6 g	中央中 五箇中
6 水	ごはん 牛乳 サケの彩り焼き 切干大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 サケ さつまあげ 鶏肉 油揚げ	切干大根 にんじん こんにやく いんげん 干しいたけ 小松菜 しめじ	ごはん マヨネーズ 三温糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 556・664 Kcal たんぱく質 25.5・30.0 g 脂質 15.0・16.6 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	白三小 五箇中
7 木	マーボーめん 牛乳 ひじき入りシューマイ 大根サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ひじき入りシューマイ わかめ	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし たら ねぎ しょうが だいこん	中華めん ごま油 三温糖 かたくり粉	エネルギー 654・872 Kcal たんぱく質 29.1・37.8 g 脂質 18.3・21.7 g 食塩相当量 2.9・3.6 g	白三小 五箇中
8 金	ハヤシライス 牛乳 海藻サラダ 梨	牛乳 豚肉 海藻	しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース みずな キャベツ だいこん	ごはん 米サラダ油 じゃがいも バター 三温糖 ごま油	エネルギー 652・777 Kcal たんぱく質 18.8・21.6 g 脂質 21.9・25.0 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	小田川小 みさか小
11 月	ごはん 牛乳 肉団子 ポテトサラダ 白菜と厚揚げのみそ汁	牛乳 肉団子 ハム 厚揚げ	玉ねぎ きゅうり コーン はくさい たもぎ茸 ねぎ	ごはん ライスポテト 米サラダ油	エネルギー 574・669 Kcal たんぱく質 19.3・21.4 g 脂質 18.6・20.0 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	南中
12 火	キャロットパン 牛乳 マカロニグラタン ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレットチーズ ベーコン 大豆	玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ にんじん だいこん コーン	キャロットパン 三温糖 マカロニ 米サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも	エネルギー 809・885 Kcal たんぱく質 31.0・34.2 g 脂質 26.3・29.4 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	白二中 東北中 南中
13 水	ごはん 牛乳 イワシのごまみそ煮 もやしのひき肉炒め なめこ汁	牛乳 イワシ 豚肉 大豆 豆腐	にんじん もやし たら なめこ はくさい ねぎ	ごはん 米サラダ油 マロニー かたくり粉 ごま油	エネルギー 564・658 Kcal たんぱく質 23.9・26.4 g 脂質 16.4・17.5 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	小田川小 白二中 東北中 南中
14 木	ごはん 牛乳 手作り豆腐ハンバーグケチャップソースがけ 糸かまサラダ どさんこ汁	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 大豆 ひじき 卵 糸かまぼこ 豚肉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし コーン	ごはん パン粉 三温糖 かたくり粉 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 622・740 Kcal たんぱく質 24.8・28.8 g 脂質 17.0・18.8 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	白二中 東北中
15 金	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ほうれん草サラダ 豚じゃがキムチ	牛乳 厚焼き玉子 大豆 豚肉	ほうれん草 キャベツ コーン 糸こんにやく 玉ねぎ にんじん たら キムチ	ごはん マヨネーズ じゃがいも 三温糖 米サラダ油	エネルギー 685・801 Kcal たんぱく質 26.9・30.4 g 脂質 23.3・25.4 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	五箇小
19 火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン タンドリーチキン コールスローサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン	キャベツ にんじん きゅうり コーン 寒天 かんぴょう 小松菜 しめじ	食パン ブルーベリー&マーガリン コーン 寒天 かんぴょう 小松菜 しめじ	エネルギー 588・698 Kcal たんぱく質 25.3・30.2 g 脂質 20.9・23.2 g 食塩相当量 3・3.7 g	五箇小
20 水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サバのごましょう焼き 千草あえ 豚汁	牛乳 サバ 錦糸卵 豚肉 豆腐	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにやく	ごはん いりごま じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 628・752 Kcal たんぱく質 28.9・34.1 g 脂質 21.4・24.4 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	五箇小 小田川小 中央中 白二中 東北中 南中
21 木	ボンゴレ・ロッシ 牛乳 きゅうりサラダ ぶどうゼリー	牛乳 あさり ベーコン チーズ わかめ	しめじ 玉ねぎ セロリ パセリ トマト だいこん きゅうり	スバゲティ 小麦粉 かたくり粉 オリーブ油 三温糖	エネルギー 648・764 Kcal たんぱく質 26.9・31.7 g 脂質 16.0・18.0 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	小田川小 中央中 白二中 東北中 南中
22 金	ビビンバ 牛乳 中華サラダ 白玉中華スープ	牛乳 豚肉 いり玉子 チキンハム 鶏肉 油揚げ わかめ	しょうが だいこん もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい キャベツ きゅうり	ごはん 上白糖 米サラダ油 いりごま ごま油 マロニー 三温糖	エネルギー 692・823 Kcal たんぱく質 27.7・32.2 g 脂質 21.7・24.4 g 食塩相当量 3.4・4 g	白四小 五箇小 小田川小 中央中 白二中 南中
25 月	ごはん 牛乳 春巻き わかめとツナの和え物 白菜と肉団子のスープ	牛乳 春巻き わかめ ツナ ミートボール	キャベツ もやし にんじん はくさい 干しいたけ しょうが	ごはん 揚げ油 マヨネーズ マロニー	エネルギー 616・726 Kcal たんぱく質 17.9・21.3 g 脂質 21.9・22.4 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	
26 火	『十五夜献立』 ごはん 牛乳 月見ハンバーグ和風ソースがけ おかかあえ いも団子汁 お月見ゼリー	牛乳 ハンバーグ 豚肉 かつお節 かまぼこ	えのき 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし にんじん はくさい だいこん	ごはん 三温糖 かたくり粉 いもち 米サラダ油 お月見ゼリー	エネルギー 658・797 Kcal たんぱく質 22.4・27.5 g 脂質 16.8・20.1 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	
27 水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 ホキの香味ソースがけ ブロッコリーサラダ いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 ホキ 豚肉	玉ねぎ しょうが ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり ビーマン	ごはん かたくり粉 揚げ油 ごま油 三温糖 じゃがいも すりごま	エネルギー 602・719 Kcal たんぱく質 23.5・27.6 g 脂質 18.2・20.4 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	白二中
28 木	わかめうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ 巨峰	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なると ちくわ 青のり	ごぼう 干しいたけ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ソフトめん 小麦粉 揚げ油 米サラダ油 三温糖	エネルギー 619・872 Kcal たんぱく質 25.9・35.6 g 脂質 18.5・24.3 g 食塩相当量 3.2・4.2 g	白二中
29 金	ごはん 牛乳 酢豚 ナムル 卵スープ	牛乳 ベーコン 豚肉 卵	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ビーマン もやし ほうれん草	ごはん かたくり粉 三温糖 揚げ油 ごま油 いりごま	エネルギー 602・722 Kcal たんぱく質 20.4・23.9 g 脂質 21.2・2.3 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	白三小 白四小 小田川小

※ 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20日)

※ 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。



小学校栄養価平均 エネルギー638Kcal たんぱく質24.5g 脂肪19.9g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー769Kcal たんぱく質29.0g 脂肪22.6g 食塩相当量2.9g