



令和5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 おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのものになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1 金	黒糖パン カミカミたこメンチ わかめのあえもの ミネストローネ	牛乳 たこメンチ わかめ ベーコン 生クリーム	きゅうり もやし たまねぎ にんじん えだまめ コーン セロリー にんにく トマト パセリ	黒糖パン だいずあぶら マカロニ オリーブオイル さとう	522 202 161 2.3 666 24.7 19.9 3 804 29.4 22.8 3.7	小	魚			
4 月	ごはん はるまき なすとぶた肉のいためもの 大根のみそ汁	牛乳 はるまき ぶた肉 みそ わかめ なまあげ にぼし	にんじん ピーマン キャベツ なす にんにく だいこん ねぎ	ごはん だいずあぶら こめあぶら さとう ごまあぶら	- - - - 628 21.8 21.1 2.2 819 26.9 26.1 2.8	種実類	幼稚園			
5 火	ごはん さばのトマトに きりぼし大根のいために しみとうろのみそ汁	牛乳 さば みそ さつまあげ とうろ しみとうろ にぼし	トマト きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ グリンピース こんにゃく たまねぎ こまつな	ごはん さとう こめあぶら	- - - - 632 25.0 22.2 2.1 791 29.8 25.3 2.6	くだもの	幼稚園			
6 水	中学生が考えたバランスの良い献立 ごはん ぶた肉のみそ焼き かいそうサラダ 夏野菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 みそ かいそう かまぼこ ベーコン たまご	しょうが キャベツ ブロッコリー たまねぎ なす オクラ トマト	ごはん さとう ごま	- - - - 596 23.8 20.7 2.1 759 29.1 24.2 2.7	さかな	幼稚園			
7 木	ごはん ちくわのカレーあげ えだまめサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ちくわ ひじき チーズ あぶらあげ にぼし みそ	えだまめ キャベツ にんじん コーン もやし ねぎ	ごはん こむぎこ だいずあぶら さとう ごま	- - - - 668 25.5 21.5 2.9 820 29.0 24.2 3.3	いも類	幼稚園			
8 金	大信小希望献立 白河ラーメン(中華めん) ぎょうざ もやしのナムル 冷凍パン	牛乳 ぶた肉 チャーシュー なると ぎょうざ	ねぎ ほうれんそう コーン メンマ もやし こまつな パイン	中華めん さとう ごまあぶら ごまらーゆ	- - - - 611 30.6 18.8 3.1 791 38.0 22.5 3.6	大豆製品	幼稚園			
11 月	カミカミ給食 麦ごはん いかのこうみゆき 五目きんぴら 根菜汁	牛乳 いか とり肉 あぶらあげ にぼし みそ	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく しめじ いんげん だいこん ほししいたけ ねぎ	麦ごはん かたくりこ さとう だいずあぶら ごま ごまあぶら こめあぶら さといても	- - - - 760 26.7 20.4 2.2 962 32.4 23.4 2.8	くだもの	幼稚園			
12 火	ごはん 手作りとうろハンバーグ マカロニサラダ わかめのみそ汁 なし	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうろ おから ハム わかめ 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 だいこん ねぎ パイナップル	ごはん さとう パター 卵不使用マヨネーズ マカロニ オリーブオイル	- - - - 740 28.6 30.6 2.5 -	種実類	幼稚園 中学校			
13 水	ごはん サケのみそバター焼き もやしとツナのあえもの じゃがいものみそ汁	牛乳 さけ みそ ツナ あぶらあげ にぼし みそ	にんにく もやし にんじん こまつな きぬさや しめじ	ごはん パター さとう ごま じゃがいも	- - - - 613 29.1 19.1 2.1 773 35.3 21.9 2.5	海そう	幼稚園 中学校3年			
14 木	麦ごはん ぶたキムチのため 中華あえ たまごスープ	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご とうろ	にんにく はくさい たけのこ ねぎ もやし きゅうり ちんげんさい きくらげ たまねぎ にんじん	麦ごはん だいずあぶら さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	- - - - 642 21.0 25.3 2.4 807 24.9 29.5 2.9	小	魚	幼稚園 中学校3年		
15 金	パンパン クリスピーチキン コールスロー 野菜スープ	牛乳 とり肉 ベーコン	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん たまねぎ コーン きぬさや	パンパン コーンフレーク 卵不使用マヨネーズ パン粉 マカロニ	- - - - 671 26.1 19.3 2.6 824 31.4 22.4 3.3	きのこ	幼稚園			
19 火	ごはん 清流隊の三五八づけ 大根とツナのサラダ 大信野菜みそ汁	牛乳 ぶた肉 ツナ なまあげ にぼし みそ	だいこん にんじん ブロッコリー コーン しいたけ はくさい ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう さといても	- - - - 619 28.8 19.6 2.9 775 34.2 22.2 3.4	さかな	幼稚園			
20 水	ごはん しろみ魚のピザ焼き サラスパ あおなのみそ汁	牛乳 メルルサ チーズ ハム とうろ にぼし みそ	たまねぎ パプリカ ピーマン キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな えのきたけ	ごはん スパゲッティ オリーブオイル 卵不使用マヨネーズ	477 21.2 16.0 1.8 618 27.1 19.5 2.3 -	いも類	中学校			
21 木	ごはん 手作りとりつくねチーズ焼き いそかあえ かきたまみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ かまぼこ ベーコン のり たまご とうろ にぼし みそ	たまねぎ こまつな もやし	ごはん パン粉 かたくりこ	484 23.3 17.6 1.7 629 29.6 21.9 2.2 -	いも類	中学校			
22 金	【給食なしの日】 お弁当の準備をお願いします									
25 月	ごはん ササミカツ きりこんぶのいために いものこ汁	牛乳 ササミカツ こんぶ さつまあげ とうろ にぼし みそ	にんじん ほししいたけ こんにゃく しめじ だいこん ねぎ	ごはん だいずあぶら こめあぶら さとう さといても	476 20.2 15.5 1.7 587 23.5 17.8 2.2 759 29.8 20.7 2.4	くだもの				
26 火	ごはん かつおのあげびたし ポテトサラダ みずなのみそ汁	牛乳 かつお ロースハム あぶらあげ にぼし みそ	しょうが にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン みずな もやし ねぎ	ごはん かたくりこ さとう だいずあぶら じゃがいも オリーブオイル 卵不使用マヨネーズ	513 22.5 18.6 1.8 659 28.6 22.7 2.3 823 34.5 25.8 2.7	種実類				
27 水	減塩給食 麦ごはん なつとう しおこんぶあえ じゃがいものそぼろ	牛乳 なつとう こんぶ とり肉	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ ほししいたけ しょうが ぼんのうねぎ	麦ごはん ごま じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら	- - - - 604 24.1 15.7 1.6 759 28.8 17.6 1.9	緑黄色野菜	幼稚園			
28 木	ポークカレーライス(麦ごはん) ごぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー りんご ごぼう だいこん きゅうり	麦ごはん こめあぶら パター じゃがいも カレールウ ごま	- - - - 725 22.9 21.8 2.3 940 28.4 26.5 2.8	大豆製品	幼稚園			
29 金	お月見行事食 黒糖餅(ココアパン) スティックハンバーグ(マイティソース) かいそうとかまぼこのサラダ ラタトゥイユ お月見デザート	牛乳 ハンバーグ かいそう かまぼこ ウインナー	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん なす スズキニ にんにく トマト	コッパパン さとう パター ごまあぶら じゃがいも オリーブオイル お月見ゼリー	- - - - 627 23.0 23.7 2.8 773 28.2 28.0 3.7		幼稚園			

★ 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。

9月栄養価平均(幼稚園)	494	21.5	16.8	1.8
(小学校)	643	25.8	20.8	2.4
(中学校)	805	30.6	23.6	2.9