

9月学校給食献立予定表

令和5年9月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 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 もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 金	豚キムチチャーハン はるさめサラダ 肉みそスープ アップルシャーベット	牛乳 ふたにく たまご ロースハム みそ	にんじん だけのこ はくさい もやし きゅうり しょうが キャベツ えだまめ ねぎ りんご	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	きのこ	E: 630 P: 27.7 F: 19.9	塩 3.1 g
4 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き 絹さやのみそ汁 ひじきとごぼうのサラダ	牛乳 ふたにく ひじき ツナ とうふ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ ごぼう にんじん えのきだけ きぬさや	むぎごはん じゃがいも	さかな	E: 595 P: 26.2 F: 16.6	塩 2.4 g
5 火	【減塩メニューの日】 スパゲティボンゴレ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ベーコン あさり チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ トマト バナナ みかん もも ラフランス りんご パセリ	スパゲティ あぶら パター さとう	だいず製品	E: 543 P: 21.4 F: 17.0	塩 1.5 g
6 水	わかめごはん 和風グラタン おかか和え 凍み豆腐汁	牛乳 わかめ あつあげ ふたにく みそ チーズ しめじとうふ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン パセリ キャベツ もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも	たまご	E: 607 P: 25.7 F: 17.9	塩 3.0 g
7 木	食パン フルーベリージャム とり肉のハーブ焼き クラムチャウダー ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 ふたにく チーズ ベーコン あさり	しょうが フロccoli コーン にんじん きゅうり パセリ パセリ たまねぎ	しょくパン ジャム パンこ あぶら じゃがいも パター こむぎこ	さかな	E: 708 P: 33.8 F: 26.7	塩 2.5 g
8 金	麦ごはん さばのみそ焼き 切り昆布の炒め煮 すまし汁	牛乳 さば みそ きざみこぶ さつまあげ とうふ	しょうが にんじん こまつな たまねぎ	むぎごはん さとう いとこんにゃく あぶら ぶ	きのこ	E: 546 P: 25.3 F: 13.2	塩 2.8 g
11 月	青じそごはん 厚焼きたまご いそ香和え 豚汁	牛乳 たまご とりにく のり ふたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ だいこん はくさい ごぼう	ごはん さとう あぶら じゃがいも こんにゃく	さかな	E: 619 P: 25.2 F: 20.7	塩 2.7 g
12 火	五目うどん ささかまの天ぷら ツナ和え 白桃ゼリー	牛乳 とりにく ツナ ささかまほこ	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ こまつな ねぎ たまねぎ キャベツ	ソフトめん こむぎこ あぶら	だいず製品	E: 602 P: 23.9 F: 14.7	塩 2.8 g
13 水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 納豆 筍わかめ和え 肉じゃが	牛乳 なっとう ふたにく くきわかめ	もやし きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ インゲン	むぎごはん さとう あぶら ごま ぶ じゃがいも いとこんにゃく	きのこ	E: 601 P: 25.9 F: 13.8	塩 1.9 g
14 木	【ひと口30回カミカミ給食】 発芽玄米ごはん イカの香味焼き もやしのひき肉炒め 根菜汁 大豆きなこ	牛乳 みそ きなこ イカ ふたにく だいず とりにく	しょうが にんじん もやし いら だいこん れんこん しめじ	はつがげんまいごはん はるさめ てんぷん あぶら じゃがいも こくとう	たまご	E: 692 P: 31.0 F: 20.9	塩 2.3 g
15 金	麦ごはん ホンカカレー 海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 ふたにく だいず わかめ ヨーグルト	しょうが たまねぎ にんじん パセリ レタス だいこん きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 777 P: 28.2 F: 23.2	塩 2.3 g
18 月	敬 老 の 日						
19 火	タンメン 焼ギョーザ 中華和え なし	牛乳 ふたにく あさり くらげ ロースハム	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン だけのこ こまつな きくらげ きゅうり キャベツ なし	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	さかな	E: 580 P: 25.0 F: 16.3	塩 3.1 g
20 水	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ 糸かまサラダ 小松菜汁	牛乳 とうふ とりにく かまほこ あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ こねぎ だいこん にんじん きゅうり こまつな ねぎ	むぎごはん てんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	かいそう	E: 688 P: 25.7 F: 22.4	塩 2.1 g
21 木	コッパン いちごマーガリン エビボテ りんごサラダ たまごスープ	牛乳 エビ チーズ ロースハム たまご ベーコン わかめ	コーン パセリ キャベツ りんご たまねぎ	コッパン あぶら ジャム マーガリン こむぎこ じゃがいも パター てんぷん	きのこ	E: 663 P: 26.9 F: 27.6	塩 3.1 g
22 金	給食なし お弁当持参日						
25 月	麦ごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え 大根サラダ かきたま汁	牛乳 とりにく みそ たまご ロースハム とうふ	しょうが だいこん レタス きゅうり にんじん こまつな	むぎごはん てんぷん あぶら ごま こんにゃく さとう	かいそう	E: 660 P: 27.9 F: 17.7	塩 2.4 g
26 火	カレーうどん もち米蒸しだんご 即席漬	牛乳 とりにく ふたにく たまご	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが きゅうり キャベツ しそのみ	ソフトめん もちこめ じゃがいも あぶら パンこ てんぷん	だいず製品	E: 747 P: 31.0 F: 22.4	塩 3.1 g
27 水	麦ごはん さんまのかば焼き ひじきのツナサラダ さつまいも汁	牛乳 さんま ひじき ツナ だいず あぶらあげ みそ	にんじん しめじ はくさい ねぎ	むぎごはん あぶら さとう マヨネーズ さつまいも	にく類	E: 744 P: 28.8 F: 31.2	塩 2.5 g
28 木	コッパン ウィンナー ベーコンと野菜のソテー ポークビーンズ	牛乳 ウィンナー ベーコン だいふくまめ きんときまめ だいず ふたにく チーズ	キャベツ にんじん いら コーン たまねぎ トマト パセリ	コッパン あぶら さとう バター じゃがいも	きのこ	E: 668 P: 28.8 F: 27.0	塩 2.5 g
29 金	【お月見行事食】 麦ごはん ハンバーグおろしソース マカロニサラダ なめこ汁 お月見大福	牛乳 ふたにく きゅうり たまご ツナ とうふ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり なめこ ねぎ	むぎごはん パンこ さとう マカロニ マヨネーズ さつまいも	さかな	E: 798 P: 32.0 F: 24.0	塩 2.2 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー657kcal、たんぱく質27.4g、脂質20.7g、食塩2.5gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。
- ※ 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。