

学校給食検査結果のお知らせ(9月)

白河市では、学校給食センター2施設、自校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設に放射性物質測定器を整備し、主食及び牛乳とは別に給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和5年9月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	20	検出せず
白河市大信学校給食センター					19	検出せず
白河第一小学校					17	検出せず
白河第二小学校					19	検出せず
白河第五小学校					19	検出せず
関辺小学校					20	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			19	検出せず
表郷中学校					15	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			20	検出せず
釜子小学校					17	検出せず
東中学校					18	検出せず



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 サバのごまこしょう焼き 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



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 さとちも	- - - - 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 大信野菜のみそ汁	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 さとちも	- - - - 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 かきたまのみそ汁	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 さとちも	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 スズッキーニ にんにく トマト	コッパン 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

令和5年度9月 学校給食予定献立 (9月1日～9月20日)

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1 金	宿泊学習／見学学習のため 弁当持参						
4 月	 3年1組リクエスト献立  麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ きゅうりとチーズのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ハム チーズ ヨーグルト 豚肉	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 マヨネーズ 砂糖 はるさめ ごま油	生姜 にんにく キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ きくらげ 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	698 kcal 22.7 g 25.4 g 2.1 g	
5 火	キャロットパン 牛乳 ケチャップ肉団子 キャベツのサラダ 卵入りコーンスープ	牛乳 ケチャップ肉団子 ハム 豆腐 卵	キャロットパン オリーブ油 砂糖 ごま油 片栗粉	キャベツ 人参 きゅうり にんにく とうもろこし ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 23.5 g 21.0 g 2.5 g	
6 水	麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き もやしのしそひじき和え 辛味豆腐汁	牛乳 豚ロース しそひじき 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミト みそ	麦ごはん ごま ごま油	生姜 ほうれん草 もやし 人参 えのきたけ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 28.5 g 18.9 g 2.4 g	
7 木	麦ご飯 牛乳 ほっけの塩焼き ブロッコリーのクリーミー和え もずくスープ	牛乳 ほっけ 大豆 鶏肉 豆腐 もずく	麦ごはん マヨネーズ ねりごま 砂糖	ブロッコリー キャベツ 人参 えのきたけ 冬瓜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	605 kcal 26.6 g 20.4 g 2.5 g	
8 金	ポークカレーライス 牛乳 ほうれん草のごまサラダ 梨	牛乳 ツナ 豚肉 チーズ	麦ごはん はるさめ ごま マヨネーズ じゃがいも	きゅうり 人参 ほうれん草 にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	716 kcal 19.3 g 23.7 g 2.6 g	
11 月	 3年2組リクエスト献立  麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ きゅうりとトマトのさっぱりサラダ にら玉汁	牛乳 鶏肉 ハム 豆腐 卵	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ トマト 枝豆 人参 たけのこ 干しいたけ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 25.7 g 22.5 g 2.3 g	
12 火	ワンタンメン 牛乳 元気サラダ 手作りマーラーカオ	牛乳 チャーシュー なんと ハム 塩昆布 かつお節	中華めん ワンタン サラダ油 砂糖 薄力粉	ほうれん草 しなちく ねぎ キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 24.7 g 13.1 g 3.3 g	
13 水	 ウェルかむランチ  麦ご飯 牛乳 いかフライ ちくわときゅうりのピリ辛 だまこ汁	牛乳 いかフライ ちくわ 鶏肉	麦ごはん 揚げ油 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま だまこもち こんにやく	きゅうり キャベツ 人参 ましたけ ごぼう ねぎ せり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 22.6 g 16.0 g 2.1 g	
14 木	校内研究会のため 弁当持参						
15 金	校内研究会のため 弁当持参						
18 月	敬老の日						
19 火	丸パン 牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き 人参とチーズのサラダ 肉団子のポトフ	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ミートボール	丸パン はちみつ オリーブ油 じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 キャベツ 大根 バセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 26.2 g 25.4 g 2.4 g	
20 水	 減塩メニューの日  麦ご飯 牛乳 きびなごのかかりフライ ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳 きびなごフライ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 サラダ油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	干しいたけ 人参 いんげん なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	570 kcal 19.3 g 17.4 g 2.0 g	

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。ご了承ください。



令和5年度9月 学校給食予定献立（9月21日～9月29日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
21 木	鶏そぼろごはん 牛乳 ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 グレープゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミト ちくわ 豆腐 みそ	ごはん サラダ油 マヨネーズ ねりごま じゃがいも グレープゼリー	ごぼう 玉ねぎ 生姜 枝豆 人参 きゅうり とうもろこし 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 25.4 g 18.1 g 2.5 g
22 金	⊕非常食体験献立⊕ ~給食試食会~ 紫黒ごはん 牛乳 豚肉のじゅうねんみそ焼き かみかみサラダ ゴロゴロ野菜の煮物	牛乳 豚ロース みそ ソフトさきいか 白身魚ボール	紫黒ごはん えごま 砂糖 サラダ油 ごま こんにゃく	キャベツ もやし 人参 きゅうり ごぼう たけのこ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 kcal 25.2 g 17.4 g 2.3 g
25 月	スパイン混ぜご飯 牛乳 かぼちゃのサラダ アジアンスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ 豚肉	ごはん オリーブ油 さつまいも マヨネーズ はるさめ ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン 赤パプリカ トマト かぼちゃ もやし にら きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 20.3 g 21.2 g 2.5 g
26 火	食パン ブルーベリージャム メンチカツ 牛乳 マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 メンチカツ ハム ベーコン	食パン 揚げ油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも ブルーベリージャム	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 18.4 g 29.3 g 2.4 g
27 水	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉と野菜の黒酢あん うずら入五目スープ 杏仁入りフルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 うずら卵 豆腐 ヨーグルト	麦ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも ごま油 杏仁ゼリー	梅ゆかり 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン 白菜 もやし きくらげ 干しいたけ チンゲン菜 パイン もも みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	714 kcal 23.5 g 21.8 g 3.0 g
28 木	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え お麩のみそ汁	牛乳 さば みそ 豆腐	麦ごはん 砂糖 ごま ねりごま じゃがいも 麩	生姜 しょうが もやし 人参 ほうれん草 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 28.3 g 20.5 g 2.8 g
29 金	☺十五夜献立☺ 切り昆布ご飯 牛乳 ハムエッグ いも団子汁 お月見クレープ	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 昆布 卵 ハム 鶏肉	ごはん サラダ油 砂糖 いもちボール お月見クレープ	ごぼう 人参 ぶなしめじ パセリ 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	709 kcal 27.0 g 24.5 g 2.5 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

※市では食育の一環として、子どものころからうす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」としてお知らせしていきますので、御家庭での献立の参考にしてください。

一日あたり平均	
エネルギー	640 kcal
たんぱく質	24.0 g
脂質	21.0 g
食塩相当量	2.5 g

食事のマナー、できていますか？

食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

口に入れたまま話をしていませんか？



周りに食べ物飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当によいですね。気をつけましょう。

食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気がなまって、落ち着いて食べることができません。

楽しい雰囲気できれいできていますか？



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができるといいですね。

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	だいす製品	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	だいす製品	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 筈わかめ和え 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 だいす 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 だいす 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 パター	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	コッペパン 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	コッペパン 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 即席漬け	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	だいす製品	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 だいす 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	コッペパン 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 だいす 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	コッペパン あぶら さとう パター 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、子どものころ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。

令和5年9月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 野菜のごま和え わかめのみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 じゃがいも	ほうれんそう,もやし,にんじん,キャベツ,ねぎ	536 kcal 21.9 g 14.5 g 2.1 g
4 月	麦ご飯 牛乳 野菜コロッケ サラスパサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 コロッケ 植物油 サラスパ 三温糖 ごま マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,ねぎ,こまつな	642 kcal 18.4 g 23.4 g 2.0 g
5 火	マーボーらーめん 牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 ロースハム	中華めん(リフト) ごま油 三温糖 かたくり粉 はるさめ(乾) ごま 植物油	にんじん,干し椎茸,ねぎ,にら,たけのこ,しょうが,にんにく,キャベツ,きゅうり,もやし	626 kcal 27.5 g 18.7 g 2.7 g
6 水	★救急の日献立★ 麦ご飯 牛乳 さばのみそ漬け 大豆 ひじき さつま揚げ 救給根菜汁	牛乳 さばのみそ漬け 大豆 ひじき さつま揚げ	麦ご飯 ごま 三温糖 植物油 上白糖	こんにゃく,にんじん,ごぼう,いんげん,干し椎茸	637 kcal 29.5 g 22.8 g 2.1 g
7 木	☆1/クエスト献立☆ 丸パン 牛乳 ハンバーグ アメリカンサラダ マカロニスープ・ シューアイス	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 上白糖 マカロニ シューアイス	キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし,玉葱,こまつな	641 kcal 27.0 g 27.5 g 3.5 g
8 金	修学旅行・見学学習のため おべんとう				
11 月	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 いかナゲット こまつなのおかか和え 肉じゃが	牛乳 いかナゲット かつお節 豚肉	麦ご飯 植物油 じゃがいも 小車ひ 植物油 三温糖	こまつな,にんじん,もやし,しらたき,玉葱,いんげん,干し椎茸	600 kcal 25.2 g 18.8 g 1.4 g
12 火	うどん 牛乳 かきあげ 牛乳 野菜サラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ	うどん(リフト) 三温糖 植物油 ごま油 上白糖 かき揚げ	にんじん,ねぎ,ごぼう,キャベツ,だいこん,きゅうり,とうもろこし	577 kcal 24.4 g 20.3 g 1.8 g
13 水	豚丼 牛乳 わかめとツナのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	豚肉 牛乳 わかめ まぐろ缶詰 凍り豆腐	麦ご飯 三温糖 植物油 ごま油	にんじん,玉葱,しらたき,しょうが,キャベツ,もやし,きゅうり,だいこん,ねぎ	576 kcal 26.3 g 18.9 g 2.3 g
14 木	ホットドッグ 牛乳 ブロッコリーサラダ ポトフ風スープ	フランクフルト 牛乳 ウィンナー	コッパン じゃがいも	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,キャベツ,玉葱,こまつな,にんにく,パセリ	650 kcal 24.9 g 25.7 g 3.4 g
15 金	麦ご飯 牛乳 若鶏と野菜の焼きつくね 五色和え けんちん汁	牛乳 鶏つくね 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油 じゃがいも 植物油	ほうれんそう,にんじん,もやし,とうもろこし,だいこん,ねぎ,ごぼう,こんにゃく,はくさい	572 kcal 21.8 g 17.2 g 2.1 g
19 火	か'ゲティ・ミートソース 牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 牛乳 ロースハム	スバゲティ オリーブ油 薄力粉 無塩バター 三温糖 マヨネーズ(全卵型)	にんじん,玉葱,しょうが,にんにく,セロリー,パセリ,トマト缶詰,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	772 kcal 16.6 g 28.2 g 2.3 g
20 水	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ のりとたまごの卵が'リ'が 野菜と豚肉のごまスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	麦ご飯 かたくり粉 植物油 ごま油	しょうが,キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,こまつな,玉葱	649 kcal 27.7 g 22.7 g 1.8 g
21 木	黒糖パン 牛乳 星型ハッシュドポテト フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 ロースハム 鶏肉 えだまめ	黒糖パン ハッシュドポテト 植物油 三温糖 じゃがいも 無塩バター	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん,とうもろこし,マッシュルーム,パセリ	644 kcal 23.0 g 26.2 g 3.6 g
22 金	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 納豆草焼き豚のあえもの きのこのみそ汁	牛乳 いわしのしょうが煮 焼き豚 木綿豆腐	麦ご飯 ごま油 三温糖	ほうれんそう,にんじん,もやし,ほんしめじ,えのきたけ,干し椎茸,ねぎ	520 kcal 22.7 g 13.8 g 1.9 g
25 月	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 小松菜のおひたし すいとん汁	牛乳 ホキ 豚肉 油揚げ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) パン粉 ごま	パセリ,こまつな,もやし,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ	618 kcal 28.3 g 21.9 g 2.0 g
26 火	しょうゆラーメン 牛乳 しゅうまい 大根サラダ	鶏肉 なると 牛乳 ロースハム	中華めん(リフト) 植物油 三温糖	味付きメンマ,しょうが,にんにく,玉葱,ほうれんそう,ねぎ,だいこん,きゅうり,キャベツ,にんじん	574 kcal 27.1 g 16.9 g 3.7 g
27 水	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 油揚げ さつま揚げ 切り干し大根の炒め煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 さばの塩焼き 油揚げ さつま揚げ わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 三温糖 じゃがいも	切干しだいこん,ごぼう,にんじん,突きこんにゃく,干し椎茸,ねぎ	644 kcal 31.5 g 24.0 g 2.2 g
28 木	麦ご飯 牛乳 チキンみそカツ かつお節 ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳 チキンみそカツ かつお節 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう,にんじん,もやし,しょうが,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ,干し椎茸	603 kcal 28.3 g 17.2 g 1.9 g
29 金	ポークカレー 牛乳 海そうサラダ お月見ゼリー	豚肉 牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖 ゼリー	玉葱,にんじん,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	654 kcal 19.2 g 24.9 g 2.7 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月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	618 Kcal 24.8 g 21.2 g 2.4 g



こんだてひょう



今月の給食目標 《好き嫌いをなく何でも食べよう》

白河市立関辺小学校

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 肉の野菜炒め 筑前煮	豚肉 鶏肉 さつま揚げ	のりの佃煮 牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 さといも	620 kcal 25.8 g 17.5 g 1.9 g
4 月	麦ご飯 牛乳 ポロニアカツ キャベツのサラダ じゃが芋と豆腐のみそ汁	ポロニアカツ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	619 kcal 20.7 g 15.4 g 2.0 g
5 火	焼きそば 牛乳 たこナゲット ブロッコリーサラダ	豚肉 たこナゲット	牛乳	焼きそばめん 砂糖	798 kcal 32.7 g 20.7 g 3.3 g
6 水	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	さばの塩焼き 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖	637 kcal 30.8 g 20.9 g 2.4 g
7 木	丸パン 牛乳 鶏のハーフ焼き 野菜サラダ クリームシチュー	鶏肉 ロースハム ベーコン	牛乳 わかめ パシメレルウ	丸パン パン粉 砂糖 じゃがいも	638 kcal 30.5 g 25.6 g 3.0 g
8 金	豚丼 牛乳 中華サラダ ワタンスープ	豚肉 焼き豚 錦糸たまご	牛乳	麦ご飯 砂糖 ワンタン かたくり粉	647 kcal 29.1 g 16.7 g 2.3 g
11 月	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 磯和え 肉じゃが	いわしの梅煮 豚肉	牛乳 刻みのり	麦ご飯 砂糖 じゃがいも 小車ふ	661 kcal 32.6 g 18.0 g 2.4 g
12 火	山菜うどん 牛乳 枝豆フリッター ひじき入り大根サラダ ぶどうゼリー	鶏肉 油揚げ 枝豆フリッター	煮干 牛乳 ひじき	うどん(ワトメ) 砂糖 ぶどうゼリー	629 kcal 23.0 g 20.5 g 1.8 g
13 水	麦ご飯 牛乳 豚肉のネギソースがけ わかめとツナのサラダ じゃが芋のみそ汁	豚肉 まぐろ缶詰 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	626 kcal 27.9 g 20.6 g 2.4 g
14 木	コッパン 牛乳 白身魚のフライ コーンスローサラダ ポトフ風スープ	白身魚フライ ロースハム ウィンナー	牛乳	コッパン 砂糖 じゃがいも 有塩バター	694 kcal 34.5 g 26.5 g 3.0 g
15 金	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 白菜と豆腐のみそ汁	鶏ひき肉 たまご えだまめ ロースハム 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 砂糖 はるさめ(乾)	610 kcal 26.3 g 18.9 g 2.0 g

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	みそラーメン 牛乳 "川"川はるまき 五色和え	豚ひき肉 はるまき 焼き豚 錦糸たまご	牛乳 わかめ	中華めん(ワトメ) 砂糖	708 kcal 28.3 g 30.8 g 2.9 g
20 水	★ふくしき健康応援メニュー★ 麦ご飯 ふりかけ 牛乳 青じそ入り鶏つくね わかめのおひたし 野菜と豚肉のごまみそスー	青じそ入鶏つく ね 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 ごま油	704 kcal 24.6 g 27.7 g 2.7 g
21 木	コッパン 牛乳 アツソーセージ カントリーサラダ わかめスープ	フランクフルト ロースハム ベーコン	牛乳 わかめ	コッパン フレンチドレッシング	623 kcal 24.3 g 25.0 g 3.4 g
22 金	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ サラスパサラダ えのきのみそ汁	鶏肉 ロースハム	牛乳 煮干	麦ご飯 かたくり粉 スパゲッティ 砂糖 じゃがいも	656 kcal 26.4 g 21.5 g 2.1 g
25 月	麦ご飯 牛乳 豚肉 もやしのラー油和え 小松菜スープ	豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 かたくり粉 じゃがいも 砂糖	652 kcal 23.8 g 16.5 g 2.5 g
26 火	スパゲティボリタン 牛乳 シャキシャキサラダ 果物(オレンジ)	ウィンナー えだまめ	牛乳	スパゲッティ 砂糖	619 kcal 22.3 g 22.1 g 1.9 g
27 水	キャロットピラフ 牛乳 豆腐ナゲット フレンチサラダ 卵スープ	ロースハム たまご	牛乳 わかめ	キャロットピラフ 砂糖 かたくり粉	575 kcal 19.3 g 18.7 g 2.7 g
28 木	《減塩メニューの日》 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 野菜のごま和え けんちん汁	鮭の塩焼き 豚肉 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖 さといも	591 kcal 28.7 g 15.8 g 1.8 g
29 金	☆お月見メニュー☆ ホークカレー 牛乳 ピーズサラダ お月見デザート	豚肉 えだまめ 大豆 焼き豚	牛乳 チーズ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 お月見ゼリー	846 kcal 25.3 g 35.3 g 3.9 g

※給食は、市の測定器で放射線物質検査を行い、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月の児童(8~9歳)の栄養価平均 1杯(1人) -658Kcal、たんぱく質26.8g、脂質21.7g、塩分2.5g

★ふくしき健康応援メニューとは…★

県と福島県食育応援企業団が考案した県内産の野菜を使用した減塩メニューです。

今回は「味の素(株)」が考案したメニューを、給食用にアレンジして20日に提供します。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください!

【野菜と豚肉のごまみそスープ】

【材料】2人分		
ピーマン 30g	水 1.5カップ	
玉ねぎ 40g	ほんだし 小さじ1	
にんじん 35g	みそ 大さじ1/2	
豚バラ薄切り肉 40g	すり白ごま 大さじ1	
冷凍とうもろこし 40g	ごま油 大さじ1	

(作り方)

- ①ピーマン、玉ねぎは1.5cm角、にんじんはいちょう切りにする。豚肉は2cm幅に切る。
- ②鍋にごま油を熱し、豚肉を入れて炒め、①ととうもろこしを加えて炒める。
- ③水を加えて煮立て、アクをとる。本だしを加えて5分ほど煮、みそを加えて溶かし、最後にすりごまを加える。



予定献立表



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1和材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯	○	枝豆入り玉子焼き 筑前煮 すいとん汁	牛乳 枝豆入り玉子焼き 鶏肉 油 揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 板こんにゃく 三温糖 すいとん	しょうが にんじん ごぼう たけのこ いんげん だいこん 小松菜 ねぎ	592 kcal 23.4 g 16.2 g 2.6 g
4 月	わかめごはん	○	ささみフライ かみかみあえ ゆうがおのさっぱり汁	牛乳 鶏ささ身 卵 さきいか 豚肉 木綿豆腐 しそひじき	精白米 おおむぎ 油	キャベツ きゅうり にんじん ゆうがお ねぎ	602 kcal 33.8 g 16.5 g 3.5 g
5 火	ミートソース	○	コールスローサラダ 梨	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳	ソフトめん 三温糖 オリーブ油 油	にんじん 玉葱 にんにく セロリ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり 梨	615 kcal 23.9 g 14.3 g 1.7 g
6 水	麦ご飯	○	さばの南部焼き 五目豆 なめこのみそ汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 白ごま 三温糖 板こんにゃく 油	ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ	609 kcal 28.9 g 19.7 g 2.9 g
7 木	食パン (セルフツナサンド)	○	ツナのマヨネーズあえ ポパイサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ ロースハム 鶏肉 チャウダー	食パン 三温糖 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉葱 パセリ ほうれんそう キャベツ	582 kcal 24.4 g 26.1 g 3.1 g
8 金	麦ご飯	○	春巻き ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 春巻き 豚肉 みそ 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ 青ピーマン にんじん 干し椎茸 ねぎ	667 kcal 25.4 g 26.2 g 2.4 g
1 1 月	麦ご飯	○	から揚げ ブロッコリーのおかか和え 田舎汁	牛乳 鶏肉 削り節 生揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 じゃがいも 板こんにゃく	ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	646 kcal 25.8 g 24.6 g 2.7 g
1 2 火	みそらーめん	○	小松菜とひじきのナムル 大学芋2個	豚肉 なたと みそ 牛乳 ひじき	中華めん ごま油 白ごま さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒いりごま	にんじん もやし キャベツ いら ねぎ こまつな	591 kcal 23.7 g 20.1 g 4.1 g
1 3 水	麦ご飯 <福島健康応援メニュー>	○	魚のきのごホイル焼き レンコンの炒め物 いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 メルルーサ みそ 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白すりごま	玉葱 とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ レンコン水煮 にんじん きくらげ 青ピーマン	715 kcal 32.8 g 25.6 g 3.0 g
1 4 木	切り目入りコッペパン	○	ドライカレー かみかみごぼうサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ ウィンナー	コッペパン 油 バン粉 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん 玉葱 パセリ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし いんげん	609 kcal 27.6 g 25.1 g 3.9 g
1 9 火	白ごまタンタンうどん	○	お豆腐と野菜のナゲット2個 水菜の三色あえ	鶏ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 お豆腐と野菜のナゲット 竹輪	うどん 油 白すりごま ごま油 白ごま	玉葱 にんじん キャベツ 青ピーマン ねぎ 水菜 もやし 糸こんにゃく	580 kcal 24.3 g 30.3 g 2.6 g
2 0 水	ビビンバ	○	にらまんじゅう2個 もずくスープ りんごゼリー	豚肉 卵 牛乳 にらまんじゅう もずく 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 白ごま ごま油 油	しょうが ぜんまい にんじん たけのこ ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ こまつな	581 kcal 25.1 g 16.9 g 2.6 g
2 1 木	食パン キャラメルクリーム	○	かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ウィンナー	食パン 油 三温糖 白すりごま じゃがいも	かぼちゃコロッケ にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ 玉葱 いんげん	745 kcal 24.9 g 23.0 g 3.7 g
2 2 金	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	納豆 じゃが豚キムチ 磯あえ	牛乳 納豆 豚肉 きざみのり	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも ごま油 三温糖	しらたき にんじん 玉葱 いんげん キムチ漬け ほうれんそう もやし	595 kcal 26.0 g 17.8 g 1.9 g
2 5 月	麦ご飯	○	ポークハヤシ こんにゃくと豆のサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ロースハム	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも 板こんにゃく 白すりごま	にんじん 玉葱 ぶなしめじ えだまめ きゅうり オレンジ	680 kcal 23.0 g 25.8 g 2.5 g
2 6 火	麦ご飯	○	揚げギョーザ2個 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 餃子 ハム 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま かたくり粉	きゅうり にんじん 干し椎茸 ねぎ いら	673 kcal 28.1 g 24.7 g 2.3 g
2 7 水	麦ご飯	○	さんまおろし煮 ほうれん草のごまあえ さつまい	牛乳 さんまおろし煮 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 白ごま 三温糖 さつまいも 油	ほうれんそう もやし にんじん 突こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	591 kcal 23.7 g 17.7 g 2.7 g
2 8 木	丸パン	○	ハニーマスタート焼き ツナサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ツナ あさりむき身 ベーコン	丸パン はちみつ 三温糖 じゃがいも 無塩バター	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん 玉葱	672 kcal 30.7 g 30.6 g 3.9 g
2 9 金	きのこごはん<お月見献立>	○	うさちゃんハンバーグ 和風サラダ 月見汁 お月見デザート	かまぼこ 牛乳 うさちゃんハンバーグ ハム 削り節 鶏肉	精白米 三温糖 油 白玉もち	にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	659 kcal 25.0 g 20.5 g 2.9 g
							6150 kcal 25.0 g 21.1 g 2.8 g

※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。
 ※給食は、市の測定機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

月栄養価平均値	6150 kcal 25.0 g 21.1 g 2.8 g
---------	--

9月 予定献立表



表郷中学校

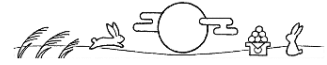
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1杯・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯	○	春巻き ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 春巻き 豚肉 みそ 木綿豆腐 なたと わかめ 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ 青ピーマン にんじん はくさい えのきたけ こまつな	804 kcal 29.7 g 30.0 g 3.0 g
4 月	麦ご飯 しそひじき	○	ささみのフライ かみかみあえ ゆがおのさっぱり汁	しそ味ひじき 牛乳 鶏ささ身 ささいか 豚肉 木綿豆腐 わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 薄力粉 パン粉 オリーブ油 油	キャベツ きゅうり にんじん ゆがお ねぎ	720 kcal 39.1 g 18.5 g 3.2 g
7 木	ハニートースト	○	ポパイチーズオムレツ イタリアンサラダ クラムチャウダー	牛乳 あさり ベーコン	食パン グラニュー糖 はちみつ 無塩バター 三温糖 油 じゃがいも 無塩バター	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	878 kcal 28.0 g 29.8 g 3.0 g
8 金	麦ご飯	○	ポークハヤシ こんにゃくと豆のサラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 ロースハム ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも サラダ用こんにゃく 白すりごま	にんじん 玉葱 ぶなしめじ えだまめ きゅうり	819 kcal 28.4 g 26.9 g 2.5 g
1 1 月	麦ご飯 <福島健康応援メニュー>	○	魚のきのこホイル焼き レンコンの炒め物 いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 白身魚 みそ 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白すりごま	玉葱 とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ レンコン にんじん きくらげ 青ピーマン	860 kcal 39.1 g 29.5 g 3.6 g
1 2 火	みそらーめん	○	小松菜とひじきのナムル 大学芋3個	豚肉 なたと みそ 牛乳 ひじき	中華めん ごま油 白ごま さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒いりごま	にんじん もやし キャベツ なら ねぎ こまつな	828 kcal 27.0 g 23.7 g 4.5 g
1 3 水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	納豆 じゃが豚キムチ 磯あえ	牛乳 納豆 豚肉 ぎざみのり	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも ごま油 三温糖	しらたき にんじん 玉葱 いんげん はくさいキムチ漬け ほうれんそう もやし	715 kcal 30.4 g 20.0 g 2.3 g
1 4 木	切れ目入りコッペパン	○	ドライカレー かみかみごぼうサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート ツナ ウィンナー	コッペパン 油 パン粉 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん 玉葱 パセリ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし 小松菜 さやいんげん	820 kcal 32.0 g 26.3 g 3.5 g
1 5 金	麦ご飯<新人歓迎メニュー>	○	ソースかつ きゅうりとキャベツの塩昆布漬け じゃがもちスープ アップルシャーベット	牛乳 ローストンカツ 塩昆布 鶏肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 中ざら糖 おじゃがもちボール	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ アップルシャーベット	816 kcal 28.3 g 24.9 g 3.3 g
1 9 火	ピビンバ	○	にらまんじゅう2ヶ もずくスープ りんごゼリー	豚肉 卵 牛乳 にらまんじゅう もずく 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 白ごま ごま油 油	しょうが ぜんまい水煮 にんじん だけのこ ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ こまつな	731 kcal 30.0 g 18.9 g 3.0 g
2 5 月	麦ご飯	○	さばの南部焼き 五目豆 さつま汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 白ごま 三温糖 板こんにゃく 油 さつまいも 油	ごぼう にんじん さやいんげん 突こんにゃく だいこん ねぎ	805 kcal 36.1 g 25.3 g 3.0 g
2 6 火	白ごまタンタンうどん	○	お豆腐と野菜のナゲット 水菜の三色あえ	鶏ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 お豆腐と野菜のナゲット 竹輪	ソフトめん 油 すりごま ごま油 白ごま	玉葱 にんじん キャベツ ピーマン ねぎ 水菜 もやし 糸こんにゃく	899 kcal 32.7 g 37.9 g 2.7 g
2 7 水	麦ご飯	○	揚げギョーザ 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 餃子 ハム 豚ひき肉 大豆ミート 木綿豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま かたくり粉	きゅうり にんじん 干し椎茸 ねぎ なら	838 kcal 34.7 g 29.4 g 2.9 g
2 8 木	食パン キャラメルクリーム	○	ハニーマスタード焼き ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン チャウダー	ソフトめん はちみつ 三温糖 じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ とうもろこし きゅうり 玉葱 パセリ	852 kcal 33.1 g 28.0 g 2.9 g
2 9 金	きのこごはん<お月見献立>	○	うさちゃんハンバーグ 和風サラダ 月見汁 お月見ゼリー	かまぼこ 牛乳 ハンバーグ ハム 削り節 鶏肉	精白米 三温糖 油 白玉もち	にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	757 kcal 27.9 g 22.0 g 3.0 g

※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。
 ※給食は、市の測定機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

月栄養価平均値	804.0 kcal 30.6 g 25.7 g 3.1 g
---------	---



9月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	○	さんまのかば焼き もみ漬け けんちん汁	牛乳 さんま わかめ とうふ	ごはん こめ油 だいたい油 さとう ごま さといも かたくり粉	大根 キャベツ にんじん きゅうり こんにやく ごぼう たくあん 干しいたけ ねぎ	612 kcal 20.2 g 20.2 g 2.6 g
4 月	<減塩献立> 三色丼	○	ごまあえ 凍り豆腐のみそ汁 みかんゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 凍り豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま みかんゼリー	グリーンピース もやし にんじん ほうれん草 しめじ こまつな 大根	580 kcal 24.8 g 17.4 g 2.0 g
5 火	黒糖パン	○	鶏肉のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 粉チーズ ウインナー	黒糖パン マヨネーズ じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ グリンピース	777 kcal 34.3 g 26.0 g 2.1 g
6 水	ごはん	○	さばのみそ煮 ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 とり肉 ひじき だいたい わかめ とうふ 煮干し	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん こんにやく 玉ねぎ	637 kcal 25.2 g 21.3 g 2.7 g
7 木	しょうゆラーメン	○	中華サラダ まっくろくすけ (1・2年3個 3～6年5個)	牛乳 とり肉 なたと わかめ かにかま きなこ	中華めん ごま さとう ごま油 白玉もち	もやし こまつな ねぎ メンマ キャベツ きゅうり にんじん	664 kcal 26.5 g 16.0 g 2.7 g
8 金	ハヤシライス	○	グリーンサラダ ヨーグルト(レモン)	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん こめ油	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	705 kcal 23.2 g 21.9 g 2.3 g
11 月	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ギョウザ ぶた肉 とり肉	ごはん さとう ごま油 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ もやし たら 玉ねぎ	624 kcal 24.5 g 18.2 g 2.0 g
12 火	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	五目厚焼き玉子 きんぴらごぼう いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 さつま揚げ ぶた肉	ごはん こめ油 さとう じゃがいも ごま ごま油	にんじん ごぼう こんにやく いんげん 干しいたけ コーン ピーマン 玉ねぎ	599 kcal 20.7 g 19.8 g 2.0 g
13 水	ごはん	○	野菜コロッケ マカロニサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ツナフレーク とうふ 煮干し	ごはん マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 しめじ ねぎ	617 kcal 18.6 g 18.5 g 2.1 g
14 木	親子かき玉うどん	○	おひたし いりこ大豆	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ なたと だいたい 煮干し	ソフトめん かたくり粉 だいたい油 さとう 水あめ ごま	にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ	672 kcal 33.4 g 20.4 g 3.2 g
15 金	ビビンバ丼	○	チンゲンサイのスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 とり肉 のり うずら卵	ごはん ごま油 さとう ごま マロニー かたくり粉 ピーチゼリー	大根 もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ パナナ みかん パイナップル レモン	667 kcal 25.1 g 17.8 g 2.2 g
19 火	食パン	○	黒豆きなこクリーム ポテトミートグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 大豆ミート チーズ ウインナー	食パン 大豆きなこクリーム こめ油 じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ にんじん きゅうり マッシュルーム キャベツ コーン パセリ	790 kcal 27.9 g 30.5 g 2.7 g
20 水	ごはん	○	肉だんご ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 ベーコン もずく とうふ なたと	ごはん ビーフン こめ油 さとう ごま油 マロニー	キャベツ こまつな にんじん ねぎ えのき	578 kcal 18.8 g 17.3 g 2.0 g
21 木	和風スパゲティ	○	フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウインナー のり ロースハム	スパゲティ こめ油 バター さとう ぶどうゼリー	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	548 kcal 19.9 g 16.9 g 2.0 g
22 金	ごはん	○	鶏のから揚げ 春雨サラダ かきたま汁	牛乳 とり肉 わかめ たまご とうふ	ごはん かたくり粉 上新粉 はるさめ だいたい油 ごま ごま油 さとう	にんじん キャベツ きゅうり ほうれん草 ねぎ 干しいたけ	610 kcal 23.8 g 17.9 g 2.6 g
25 月	<かみかみ献立> ごはん	○	豚肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁 かみかみデザート(いもけんぴ・小魚)	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも さつまいも	切り干し大根 にんじん えのき 干しいたけ いんげん ねぎ 大根	639 kcal 25.8 g 20.1 g 2.6 g
26 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	マーマレードジャム ささみのガーリックフライ キャベツのサラダ ファイバースープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッペパン マーマレードジャム 小麦粉 パン粉 こめ油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん かんとん かんぴょう 白菜 こまつな しめじ	791 kcal 34.5 g 22.3 g 3.1 g
27 水	ごはん	○	納豆 塩昆布あえ 肉じゃが 梨	牛乳 納豆 塩昆布 ぶた肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう こめ油	キャベツ 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ こんにやく 干しいたけ いんげん なし	629 kcal 24.5 g 17.7 g 2.0 g
28 木	カレー南蛮うどん	○	豆腐ナゲット いかのかわりあえ	牛乳 豆腐ナゲット とり肉 いか	ソフトめん かたくり粉 こめ油	玉ねぎ ねぎ ほうれん草 キャベツ きゅうり にんじん	684 kcal 25.8 g 23.6 g 3.1 g
29 金	<お月見献立> ごはん	○	お月見ハンバーグ和風ソース わかめサラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 ハンバーグ かにかま わかめ ぶた肉	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 お月見ゼリー	えのき 玉ねぎ 大根 きゅうり コーン にんじん 白菜 しめじ	639 kcal 21.8 g 16.0 g 2.9 g

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

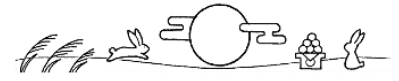
※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



9月栄養価平均 エネルギー654kcal たんぱく質25.0g 脂質20.0g 食塩相当量2.4g



9月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	○	さんまのかば焼き もみ漬け じゃがいものみそ汁	牛乳 さんま わかめ とうふ 煮干し	ごはん だいたい油 さとう ごま じゃがいも	大根 キャベツ にんじん ねぎ きゅうり こまつな たくあん	603 kcal 20.5 g 20.5 g 2.6 g
4 月	<減塩献立> ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ギョウザ ぶた肉 とり肉	ごはん さとう ごま油 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ もやし なら 白菜	626 kcal 25.1 g 18.6 g 1.9 g
5 火	黒糖パン	○	鶏肉のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 粉チーズ ウィナー	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ しめじ	730 kcal 31.2 g 22.6 g 2.2 g
6 水	ごはん	○	さばのみそ煮 ほうれん草のいそあえ けんちん汁 みかんゼリー	牛乳 とうふ さば	ごはん さといも こめ油 みかんゼリー	ほうれん草 もやし にんじん 大根 こんにやく ごぼう ねぎ 干しいたけ	639 kcal 22.7 g 19.8 g 2.6 g
7 木	しょうゆラーメン	○	中華サラダ まっくろくろすけ (1・2年3個 3年～6年5個)	牛乳 なると とり肉 わかめ ロースハム きな粉	中華めん ごま さとう ごま油 白玉もち	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ キャベツ にんじん きゅうり	670 kcal 27.1 g 16.5 g 2.7 g
8 金	ポークカレーライス	○	コーンサラダ ヨーグルト(レモン)	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご キャベツ コーン きゅうり	727 kcal 23.5 g 20.3 g 3.1 g
11 月	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	ホッケの塩焼き きんぴらごぼう いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 ホッケ さつま揚げ ぶた肉	ごはん さとう こめ油 じゃがいも ごま ごま油	にんじん ごぼう こんにやく ピーマン 玉ねぎ コーン	583 kcal 24.1 g 18.9 g 3.1 g
12 火	ごはん	○	ひじき佃煮 鶏のから揚げ 野菜サラダ オニオンスープ	牛乳 ひじき佃煮 とり肉 ウィナー	ごはん かたくり粉 上新粉 だいたい油	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ こまつな 干しいたけ	589 kcal 21.8 g 17.0 g 2.1 g
13 水	三色丼	○	ごまあえ なめこ汁 アップルシャーベット	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご とうふ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも	グリーンピース もやし にんじん ほうれん草 なめこ ねぎ りんご	600 kcal 25.0 g 17.6 g 2.1 g
14 木	見学学習のためお弁当持参日 						
15 金	見学学習のためお弁当持参日 						
19 火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	マーマレードジャム ポテトミートグラタン ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 ぶた肉 チーズ ツナ ウィナー	食パン マーマレードジャム じゃがいも こめ油 小麦粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム きゅうり コーン	787 kcal 28.5 g 30.9 g 2.5 g
20 水	ごはん	○	ホキの薬味ソースがけ 野菜炒め かぼちゃのみそ汁	牛乳 ホキ ぶた肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 こめ油 ごま油 さとう だいたい油	ねぎ キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ かぼちゃ	604 kcal 23.7 g 19.1 g 2.5 g
21 木	和風スパゲティ	○	フレンチサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ウィナー のり ロースハム	スパゲティ こめ油 バター さとう ぶどうゼリー	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり	570 kcal 20.1 g 19.3 g 2.2 g
22 金	6年生修学旅行のためお弁当持参日 						
25 月	<かみかみ献立> ごはん	○	豚肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁 かみかみデザート(いもけんぴ・小魚)	牛乳 ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも さつまいも	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん えのき 大根 ねぎ	630 kcal 25.5 g 19.9 g 2.4 g
26 火	セルフサンドパン	○	ささみガーリックフライ 干キャベツ ファイバースープ	牛乳 とり肉 たまご ベーコン	コッペパン 小麦粉 パン粉 こめ油 だいたい油	キャベツ にんじん かんてん かんぴょう 白菜 こまつな しめじ	730 kcal 33.5 g 20.6 g 2.7 g
27 水	ごはん	○	納豆 塩昆布あえ 肉じゃが 梨	牛乳 納豆 塩昆布 ぶた肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう こめ油	キャベツ 大根 きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん なし	618 kcal 24.0 g 17.6 g 1.9 g
28 木	親子かき玉うどん	○	おひたし いりこ大豆	牛乳 たまご とり肉 なると 油揚げ だいたい 煮干し	ソフトめん かたくり粉 だいたい油 さとう 水あめ ごま	にんじん 干しいたけ ごぼう ねぎ ほうれん草 もやし	647 kcal 32.2 g 19.0 g 3.1 g
29 金	<お月見献立> ごはん	○	お月見ハンバーグ和風ソース 大根サラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 ハンバーグ わかめ ぶた肉	ごはん さとう かたくり粉 ごま油 こめ油 いもち お月見ゼリー	えのき 玉ねぎ 大根 きゅうり えだまめ にんじん 白菜 しめじ	641 kcal 21.9 g 17.3 g 2.5 g

計17食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

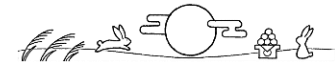
※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



9月栄養価平均 エネルギー647kcal たんぱく質25.3g 脂質19.7g 食塩相当量2.5g



9月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごはん	○	赤魚の香味焼き ほうれん草のごまあえ けんちん汁	牛乳 赤魚 豆腐	ごはん 米油 ごま油 さとう すりごま ねりごま さといも	ねぎ ほうれん草 もやし 人参 大根 こんにやく ごぼう 干しいたけ	706 kcal 28.3 g 18.3 g 2.8 g
4 月	三色丼	○	もやしのラー油あえ なめこのみそ汁 アップルシャーベット	牛乳 とり肉 たまご 豆腐	ごはん 米油 さとう ごま油 ごま	玉ねぎ グリンピース もやし きゅうり 人参 大根 なめこ ねぎ りんご	729 kcal 29.2 g 18.1 g 3.0 g
5 火	黒糖パン	○	鶏肉のマヨネーズ焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 粉チーズ ウインナー	黒糖パン マヨネーズ ジャがいも	キャベツ ブロッコリー コーン 人参 玉ねぎ 小松菜	928 kcal 42.0 g 27.7 g 3.0 g
6 水	ごはん	○	カツオカツ もやしの香味あえ すいとん汁	牛乳 糸かまぼこ とり肉 油揚げ	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 すいとん	キャベツ もやし きゅうり 小松菜 白菜 人参 干しいたけ ねぎ	754 kcal 21.9 g 17.4 g 3.2 g
7 木	しょうゆラーメン	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 とり肉 なた わかめ えびシューマイ チキンハム	中華めん ごま マロニー さとう ごま油	もやし ねぎ メンマ コーン キャベツ きゅうり 人参	798 kcal 34.2 g 18.2 g 3.1 g
8 金	<かみかみ献立> ごはん	○	豚肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 えのきのみそ汁 かみかみデザート(いもけんぴ・小魚)	牛乳 ぶた肉 とり肉 さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま 米油 じゃがいも さつまいも	切り干し大根 人参 干しいたけ こんにやく いんげん えのき だいこん ねぎ	788 kcal 31.9 g 23.1 g 3.0 g
11 月	ごはん	○	肉だんご ポテトサラダ もずく入りかき玉汁 みかんゼリー	牛乳 ロースハム もずく たまご	ごはん じゃがいも みかんゼリー ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参 えのき チンゲンサイ	757 kcal 21.7 g 23.0 g 2.4 g
12 火	ごはん	○	ホッケの塩焼き きんぴらごぼう みそちゃんこ	牛乳 ホッケ ぶた肉 肉だんご 油揚げ	ごはん 米油 さとう ごま	こんにやく ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ 大 根 白菜 えのき ねぎ	740 kcal 32.9 g 20.2 g 3.6 g
13 水	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ぶた肉 とり肉	ごはん さとう ごま油 ワンタン	人参 ビーマン キャベツ ねぎ もやし たら 玉ねぎ	770 kcal 27.9 g 19.3 g 2.2 g
14 木	親子かき玉うどん	○	いそあえ いりこ大豆	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ なた のり 大豆 煮干し	ソフト麺 かたくり粉 大豆油 さとう 水あめ ごま	人参 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 ほうれん草 もやし	834 kcal 40.2 g 21.2 g 4.0 g
15 金	<新人戦応援メニュー> カツカレーライス	○	豚カツ キャベツのサラダ	牛乳 ぶた肉 豚カツ	ごはん じゃがいも 米油 大豆油 さとう	玉ねぎ 人参 パセリ りんご キャベツ きゅうり コーン	932 kcal 31.2 g 30.6 g 4.4 g
19 火	食パン	○	黒豆きなこクリーム ポテトミートグラタン コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ウインナー	食パン 黒豆きなこクリーム じゃがいも 米油 小麦粉 さとう ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルー ムキャベツ きゅうり コーン 小松菜	959 kcal 32.6 g 36.2 g 3.4 g
20 水	中体連新人戦のため 弁当持参日						
21 木	中体連新人戦のため 弁当持参日						
22 金	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	さばの南部焼き キャベツの浅漬け いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 さば ぶた肉	ごはん ごま さとう じゃがいも ごま油	きゅうり キャベツ 人参 ピーマン 玉ねぎ コーン	765 kcal 29.8 g 23.7 g 3.2 g
25 月	<減塩献立> ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ 春雨サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	牛乳 とり肉 たまご ロースハム わかめ 豆腐	ごはん かたくり粉 だいたい油 はるさめ ごま ごま油 さとう ぶどうゼリー	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ ねぎ	756 kcal 26.9 g 17.7 g 2.2 g
26 火	コッペパン	○	いちごジャム オムレツケチャップソース グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 オムレツ 生クリーム	コッペパン いちごジャム バター	キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ コー ン パセリ	939 kcal 32.0 g 29.0 g 4.0 g
27 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 塩昆布あえ 肉じゃが 梨	牛乳 納豆 塩昆布 ぶた肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう 米油	キャベツ 大根 きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん なし	768 kcal 28.8 g 19.6 g 2.4 g
28 木	和風スパゲティ	○	野菜コロケ フレンチサラダ	牛乳 ウインナー のり	スパゲティ バター 米油 大豆油 コロケ さとう	えのき しめじ 玉ねぎ 干しいたけ 人参 コーン キャベツ ブロッコリー	705 kcal 24.9 g 21.6 g 2.9 g
29 金	<お月見献立> ごはん	○	お月見ハンバーグ和風ソース 大根サラダ いもだんご汁 お月見ゼリー	牛乳 ハンバーグ わかめ カニかま ぶた肉	ごはん さとう かたくり粉 ごま油 米サラダ油 いもち お月見デザート	えのき 玉ねぎ 大根 きゅうり 人参 白菜 しめじ	796 kcal 27.3 g 19.4 g 2.8 g

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。



9月栄養価平均 エネルギー801kcal たんぱく質30.2g 脂質22.5g 食塩相当量3.1g