



令和6年 7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 エネルギーのもとになるもの	【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 月	ごはん いわしの生姜煮 もやしのごますあえ 肉じゃが	牛乳 わかめ ぶた肉	しょうが もやし にんじん ビーマン たまねぎ こんにゃく 干しいたけ グリーンピース	ごはん ごま さとう ごま油 こめ油 じゃが芋 ふ	490 210 139 1.5 612 24.9 16.1 1.8 772 30.2 18.2 2.2	海	そ う			
2 火	麦ごはん 焼きぎょうざ もやしと豆苗のナムル マーボー豆腐	牛乳 ぎょうざ とうふ ぶた肉 みそ	もやし 豆苗 干しいたけ だけのこ にんじん たら たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	麦ごはん さとう ごま油 ラー油 ごま こめ油 かたくりこ	495 20.7 16.3 1.5 630 26.0 19.1 2.0 815 31.9 23.4 2.2	さ	か な			
3 水	カミカミ給食 わかめごはん とり肉シモン漬け ごぼうサラダ 水菜のみそ汁	牛乳 わかめ とり肉 ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが パプリカ ごぼう にんじん もやし きゅうり 水菜 ねぎ	ごはん かたくりこ 大豆油 さとう ごま	495 20.7 18.2 1.5 637 26.3 22.2 1.8 803 31.8 25.8 2.2	き	の こ			
4 木	朝食モデル給食 ごはん さわらの西京焼き しそひじきあえ 減塩豚汁 味のり	牛乳 さわら みそ ひじき ぶた肉 とうふ	しょうが こまつな だいこん きゅうり にんにく にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも ごま油	471 22.1 14.2 1.7 610 27.9 17.5 2.2 767 33.4 19.8 2.6	く	だもの			
5 金	七夕行事食 五目うどん(ソフトめん) 星のコロッケ 枝豆サラダ 七夕三色ゼリー	牛乳 とり肉 あぶらあげ なると ひじき チーズ	干しいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが えだまめ コーン	ソフトめん さとう 星のコロッケ 大豆油 ごま 七夕三色ゼリー	575 22.1 17.0 2.1 739 28.6 20.8 2.6 917 35.5 24.0 3.2	小	魚			
8 月	清流豚カレーライス(麦ごはん) なぞドレサラダ すいか	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり すいか	麦ごはん じゃがいも カレールー こめ油	565 17.7 15.3 2.2 676 20.9 17.0 2.3 -	大	豆製品	中学校		
9 火	麦ごはん 肉しゅうまい ホイコーロー チンゲン菜のスープ	牛乳 肉しゅうまい ぶた肉 みそ たまご とうふ	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが チンゲン菜 干しいたけ たまねぎ	麦ごはん さとう ごま油 かたくりこ	493 19.2 17.5 1.4 665 24.7 23.3 2 812 28.7 25.3 2.3	い	も 類			
10 水	給食なし日：お弁当の準備をお願いします									
11 木	ごはん とり肉のガーリックみそ焼き もやしのごまマヨあえ 根菜汁	牛乳 とり肉 みそ ロースハム あぶらあげ	しょうが にんにく もやし きゅうり こまつな こんにゃく だいこん にんじん 干しいたけ ねぎ	ごはん はちみつ ごま 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 こめ油	467 23.2 14.2 1.7 602 29.5 17.3 2.1 758 35.6 19.5 2.6	き	の こ			
12 金	オリンピック応援給食 丸パン クロケット パックソース 海そうとツナのサラダ ラタトゥイユ ブラマンジェ風デザート	牛乳 海そう かまぼこ ウィンナー	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん なす スズキニ コーン にんにく	丸パン クロケット 大豆油 ごま油 さとう じゃが芋 オリーブ油 バター ブラマンジェ風デザート	585 19.7 23.7 2.3 711 23.9 26.9 3.0 880 29.6 32.5 3.7	緑	黄色野菜			
16 火	中学生が考えたパランスの良い献立 麦ごはん ぶた肉のしょうが焼き ひじきのいため煮 なめこ汁	牛乳 ぶた肉 ひじき だいす あぶらあげ とり肉 とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく グリンピース なめこ こまつな	麦ごはん こめ油 さとう じゃが芋	482 25.7 13.9 1.6 619 32.0 16.7 2.1 772 38.0 18.6 2.4	く	だもの			
17 水	ごはん たらんちの薬味焼き 五目ビーフン じゃが芋のみそ汁	牛乳 たら えび ぶた肉 わかめ あぶらあげ みそ	ねぎ にんにく にんじん ビーマン キャベツ たまねぎ 干しいたけ	ごはん ごま油 ごま ビーフン こめ油 さとう じゃが芋	- - - - 600 28.8 14.3 2.3 762 35.2 16.2 2.7	種	実 類	幼稚園		
18 木	豚キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉	にんにく にんじん だけのこ ねぎ はくさい ちんげんさい 干しいたけ もやし 黄桃 みかん パイン パナナ	ごはん こめ油 ごま油 ワンタン はちみつレモンゼリー カクテルゼリー	- - - - 648 18.2 20.2 2.8 821 21.6 23.6 3.4	さ	か な	幼稚園		



8月分学校給食献立予定表



21 水	キムタクごはん もやしのナムル なめこスープ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ ヨーグルト	にんじん たくあん はくさいキムチ にんにく もやし こまつな なめこ ねぎ たまねぎ チンゲン菜 しょうが	ごはん ごま油 さとう ラー油 かたくりこ	- - - - 593 21.5 15.7 2.9 786 26.9 19.3 3.6	小	魚	幼稚園
22 木	ごはん 白身魚のまめみそ焼き いそかあえ かぼちゃのせぼろ汁	牛乳 ホキ みそ かまぼこ のり ぶた肉	いんげん パセリ こまつな もやし しょうが かぼちゃ たまねぎ ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ こめ油 ごま油	- - - - 589 27.3 16.7 2.1 741 32.6 18.8 2.5	き	の こ	幼稚園
23 金	スバゲティミートソース ブロッコリーサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ にんにく トマト えだまめ キャベツ ブロッコリー みかん	スバゲティめん こむぎ粉 バター さとう オリーブ油	- - - - 769 30.1 23.6 3.4 932 36.0 26.8 4.3	さ	か な	幼稚園
26 月	清流豚丼(麦ごはん) 枝豆とチーズのサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく えだまめ キャベツ にんじん だいこん ねぎ	麦ごはん ぶ さとう こめ油 ごま	- - - - 621 24.9 19.9 2.4 777 29.7 22.6 2.8	い	も 類	幼稚園
27 火	麦ごはん はるまき チャブチェ わかめスープ	牛乳 はるまき ぶた肉 わかめ とうふ なると	にんじん ビーマン キャベツ だけのこ 干しいたけ にんにく たまねぎ ねぎ	麦ごはん 大豆油 マロニー ごま油 さとう ごま	510 15.8 18.0 1.7 631 19.3 20.2 2.2 819 23.4 24.8 2.7	く	だもの	
28 水	夏やさいカレーライス(麦ごはん) りっちゃんサラダ パインコンポート	牛乳 ぶた肉 こんぶ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん スズキニ なす えだまめ トマト りんご キャベツ きゅうり コーン パイン	麦ごはん こめ油 さとう じゃが芋 カレールッ	554 17.0 16.6 2 676 20.8 19.2 2.2 845 24.8 22.0 2.7	大	豆製品	
29 木	ごはん 手作りメンチカツ はるさめサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ロースハム わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん もやし きゅうり ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎ粉 大豆油 はるさめ ごま ごま油 さとう	532 19.6 20.6 1.9 682 24.2 25.2 2.4 -	さ	か な	中学校
30 金	黒糖パン ハッシュポテト 大根とツナのサラダ 豆乳スープ	牛乳 ツナ とうにゅう	だいこん にんじん ブロッコリー コーン キャベツ たまねぎ	黒糖パン ハッシュポテト じゃが芋 ベシヤメルルッ	563 18.2 21.4 1.9 715 23.2 25.8 2.5 849 27.2 29.2 3	き	の こ	

★ 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。

7月栄養価平均(幼稚園)	512	21.2	16.4	1.8	8月栄養価平均(幼稚園)	540	17.7	19.2	1.9
(小学校)	645	25.9	19.2	2.2	(小学校)	659	23.9	20.7	2.5
(中学校)	807	32.0	22.4	2.7	(中学校)	821	28.6	23.3	3.0