



令和6年 7・8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月	ごはん 牛乳 ギョーザ 五目ビーフン 春雨スープ	牛乳 ギョーザ ベーコン	人参 小松菜 キャベツ 白菜 ねぎ チンゲン菜 干しいたけ コーン	ごはん ビーフン 米サラダ油 ごま油 春雨 片栗粉 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582・733 Kcal 17.6・22.3 g 17.6・21.0 g 2.2・2.8 g						
2火	コッペパン 牛乳 県産ももジャム チキンのガーリック焼き コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー 寒天 かんぴょう 白菜 人参 小松菜 しめじ	コッペパン 県産ももジャム オリーブ油 米粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	700・848 Kcal 28.6・34.5 g 20.6・23.8 g 3.0・3.7 g						
3水	ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ ほうれん草のおひたし 親子煮 味付のり	牛乳 ホキ かつお節 鶏肉 卵 味付のり	しょうが ねぎ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 小松菜	ごはん いりごま 砂糖 片栗粉 揚げ油 油麩 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	653・779 Kcal 29.0・33.9 g 18.8・21.1 g 2.3・2.6 g						
4木	『七夕にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 星のコロッケ(ソース) 糸かまサラダ 銀河スープ セタゼリー	牛乳 糸かまぼこ 星かまぼこ ミートボール	キャベツ きゅうり 人参 干しいたけ	ごはん 星のコロッケ 揚げ油 マロニー 星の麩 セタゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613・747 Kcal 16.8・19.9 g 15.6・18.1 g 2.1・2.5 g						
5金	チキンカレーライス 牛乳 グリーンサラダ ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ピーチゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710・839 Kcal 20.7・23.8 g 24.5・27.9 g 2.5・2.9 g				五箇小		
8月	ごはん 牛乳 枝豆フリッター 豚キムチ ワントンスープ	牛乳 枝豆フリッター 豚肉	白菜 たら ねぎ キムチ もやし 人参	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油 ウエーブワントン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	606・762 Kcal 20.8・25.2 g 21.9・27.4 g 2.2・2.7 g				白二中 東北中 南中		
9火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン かぼちゃとコーンのグラタン チーズサラダ 大豆スープ	牛乳 ベーコン シュレットチーズ ダイスチーズ 大豆	コーン 玉ねぎ きゅうり キャベツ パセリ ミックスベジタブル クリームコーン	食パン いちご&マーガリン かぼちゃ マカロニ バター 生クリーム 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	722・859 Kcal 24.1・28.6 g 33.1・37.9 g 3.3・4.0 g						
10水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ もやしのごまあえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 油揚げ わかめ	玉ねぎ 大根 もやし キャベツ きゅうり	ごはん パン粉 砂糖 すりごま ねりごま じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598・715 Kcal 23.2・27.1 g 18.0・20.4 g 2.3・2.7 g				五箇小 南中		
11木	わかめうどん 牛乳 ちくわのゆかり揚げ 和風サラダ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ	ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ キャベツ きゅうり 大根	ソフト麺 薄力粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619・872 Kcal 25.9・35.5 g 18.5・24.3 g 3.3・4.4 g						
12金	ごはん 牛乳 いわしのみそ煮 五目野菜炒め 大根のみそ汁 一口もせりー	牛乳 いわしのみそ煮 豚肉 厚揚げ	人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 大根 たもぎ草 にんにく しょうが	ごはん ごま油 米サラダ油 じゃがいも ひとくちもせりー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629・760 Kcal 24.3・29.0 g 21.0・24.6 g 2.3・2.6 g				南中		
16火	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き 香味和え きのこけんちん汁	牛乳 豚肉 チキンハム 豆腐	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 しめじ たもぎ草 まいたけ 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	ごはん 米サラダ油 いりごま 砂糖 ごま油 さといも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619・742 Kcal 24.7・29.0 g 25.4・29.3 g 2.0・2.3 g						
17水	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ もやしのひき肉炒め もずくかきたま汁	牛乳 サバ 豚肉 大豆 卵	しょうが 人参 もやし にら もずく 玉ねぎ えのき ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 マロニー 片栗粉 ごま油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656・788 Kcal 27.9・32.9 g 22.2・25.4 g 2.2・2.6 g						
18木	ワントン麺 牛乳 パオズ パンパンジーサラダ	牛乳 豚肉 なたと パオズ ソフトチキン	人参 もやし 白菜 チンゲン菜 メンマ しょうが きゅうり ねぎ にんにく	中華めん ワントン いりごま 砂糖 ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623・821 Kcal 32.6・41.6 g 15.7・18.3 g 3.7・4.5 g						
19金	『減塩メニューの日』 三色ごはん 牛乳 大根ツナサラダ 豚汁 メロンゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 わかめ シーチキン 豆腐	しょうが コーン 大根 きゅうり 人参 ごぼう 白菜 ねぎ 枝豆 こんにゃく	ごはん 砂糖 じゃがいも 米サラダ油 メロンゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640・766 Kcal 26.0・31.6 g 19.4・22.4 g 1.7・2 g				小田川小 みさか小 中央中 白二中 東北中		



20火	コッペパン 牛乳 りんごジャム 鶏肉の香草焼き イタリアンサラダ パンブキンポターージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ パセリ かぼちゃ	コッペパン りんごジャム パン粉 オリーブ油 小麦粉 バター	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	745・911 Kcal 31.9・38.6 g 21.4・24.9 g 2.5・3.2 g				白三小 白四小 小田川小 みさか小 中央中 東北中
21水	ごはん 牛乳 鮭メンチカツ(ソース) ビーフン炒め あおさのみそ汁	牛乳 鮭メンチカツ ベーコン 厚揚げ あおさのり	人参 小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	ごはん 揚げ油 ビーフン 米サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631・778 Kcal 20.6・24.9 g 19.7・23.5 g 2.6・3.1 g				
22木	ごはん 牛乳 豚肉のごま焼き 干草あえ 呉汁	牛乳 豚肉 錦糸卵 厚揚げ 油揚げ 大豆	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ 人参 大根 ねぎ ごぼう しめじ	ごはん いりごま	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633・764 Kcal 25.4・30.1 g 23.2・27.0 g 2.1・2.5 g				
23金	夏野菜カレーライス 牛乳 こんにゃくサラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ	にんにく しょうが セロリ 大根 玉ねぎ 人参 なす トマト ズッキーニ パセリ 大根 キャベツ きゅうり こんにゃく 冷凍みかん	ごはん 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	693・820 Kcal 20.8・23.9 g 21.3・24.2 g 2.4・2.8 g				
26火	ごはん 牛乳 発芽玄米入り平つくね 塩こんぶあえ いも団子汁	牛乳 発芽玄米入り平つくね 豚肉 塩こんぶ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 しょうが 白菜 大根 人参 しめじ	ごはん ごま油 いももち 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621・716 Kcal 21.1・23.4 g 19.5・20.6 g 2.2・2.5 g				
27火	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 卵	しょうが ねぎ もやし ほうれん草 大根 人参 ねぎ 小松菜 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 いりごま ごま油 トック	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	669・801 Kcal 26.3・30.9 g 20.3・23.0 g 1.9・2.3 g				
28水	ごはん 牛乳 オムレツ和風ソースがけ ほうれん草のごまあえ 肉じゃが	牛乳 オムレツ 豚肉	えのき 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 すりごま ねりごま じゃがいも 車麩 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634・759 Kcal 23.4 27 g 18.9 22 g 2.0 2.3 g				
29木	スバゲティナポリタン 牛乳 きゅうりサラダ ソーダフロートゼリー	牛乳 ベーコン わかめ	にんにく 玉ねぎ 人参 たもぎ草 ビーマン トマト パセリ 大根 きゅうり	スバゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油 ソーダフロート風ゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 799 Kcal 22.0 26 g 18.6 21 g 2.5 3 g				東北中 南中
30金	ごはん 牛乳 ホタテカツ 茎わかめのきんぴら 具だくさん汁	牛乳 ほたてカツ 鶏肉 厚揚げ 茎わかめ	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 白菜 ねぎ	ごはん 揚げ油 いりごま 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622・776 Kcal 20.3・24.0 g 17.6・21.0 g 2.1・2.5 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。(7月給食日14日 8月給食日9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7月 エネルギー640Kcal たんぱく質24.5g 脂肪20.8g 食塩相当量2.5g	8月 エネルギー658Kcal たんぱく質23.9g 脂肪20.0g 食塩相当量2.2g
中学校栄養価平均7月 エネルギー787Kcal たんぱく質29.6g 脂肪24.4g 食塩相当量3.0g	8月 エネルギー786Kcal たんぱく質27.9g 脂肪22.8g 食塩相当量2.6g