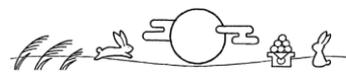


# 令和6年 9月 学校給食予定献立表



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			エネルギー	たんぱく質	
2	月	ごはん 牛乳 ひじき入りシューマイ チンジャオロース わかめスープ	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 わかめ 厚揚げ	にんにく ピーマン たけのこ 干しいたけ 人参 ねぎ えのき	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 いらごま ごま油	エネルギー 589・728 Kcal	たんぱく質 23.3・28.3 g	脂質 18.5・21.7 g	食塩相当量 3.1・3.9 g					
3	火	黒糖パン 牛乳 ハニーマスタートチキン イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 粉チーズ	大根 コーン キャベツ フロccoli きのうり 人参 玉ねぎ セロリ にんにく マツシュルーム パセリ トマト	黒糖パン はちみつ マカロニ じゃがいも オリブオイル バター	エネルギー 775・947 Kcal	たんぱく質 32.6・39.5 g	脂質 21.8・25.4 g	食塩相当量 3.0・3.7 g					
4	水	ごはん 牛乳 サバの香味揚げ ほうれん草のごまあえ かぼちゃのみそ汁	牛乳 サバ 油揚げ	しょうが ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	ごはん いらごま 片栗粉 揚げ油 すりごま ねりごま 砂糖	エネルギー 614・738 Kcal	たんぱく質 24.0・28.3 g	脂質 20.0・22.9 g	食塩相当量 2.0・2.3 g	東北中	南中			
5	木	『減塩メニューの日』きのこクリームスパゲティ 牛乳 ビーンズサラダ 梨	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ ミックスビーンズ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき たもぎ茸 パセリ 大根 キャベツ きょうり 梨	スパゲティ 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 662・790 Kcal	たんぱく質 24.9・29.3 g	脂質 21.8・25.5 g	食塩相当量 1.7・2.0 g				白三小	
6	金	ごはん 牛乳 信田煮 もやしのひき肉炒め 具だくさん汁	牛乳 信田煮 豚ひき肉 大豆 厚揚げ	人参 もやし 大根 白菜 ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 599・707 Kcal	たんぱく質 19.3・24.2 g	脂質 19.3・21.0 g	食塩相当量 2.1・2.3 g				白三小 白四小 小田川小	
9	月	『十五夜献立』ごはん 牛乳 のりの佃煮 焼き栗コロッケ もみ漬け いも団子汁 お月見デザート	牛乳 のりの佃煮 わかめ 豚肉 かまぼこ	キャベツ 大根 きょうり 人参 たくあん しょうが 白菜 しめじ	ごはん 焼き栗コロッケ 揚げ油 いらごま いももち 米サラダ油 お月見大福	エネルギー 720・859 Kcal	たんぱく質 19.1・22.0 g	脂質 18.6・21.3 g	食塩相当量 2.6・3.0 g					
10	火	ごはん 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ サラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 きょうり コーン フロccoli たもぎ茸	ごはん パン粉 バター 砂糖 片栗粉 スパゲティ すりごま 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 643・769 Kcal	たんぱく質 24.2・28.4 g	脂質 20.7・23.5 g	食塩相当量 2.3・2.7 g				白二中	
11	水	ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 れんこんのきんぴら なめこ汁	牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 鶏肉 豆腐	れんこん 人参 いんげん なめこ 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 618・708 Kcal	たんぱく質 20.5・22.7 g	脂質 21.5・22.2 g	食塩相当量 2.1・2.3 g	中央中 白二中 東北中				
12	木	わかめうどん 牛乳 手作りかき揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 わかめ 鶏肉 油揚げ なたと ちくわ 塩こんぶ	ごぼう 干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン 大根 きょうり しょうが	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 618・809 Kcal	たんぱく質 24.6・31.3 g	脂質 18.1・21.1 g	食塩相当量 3.0・3.7 g	みさか小 中央中 白二中 東北中				
13	金	ピビンバ 牛乳 パンサンスー 白玉中華スープ 巨峰	牛乳 炒り卵 豚肉 錦糸卵 ハム 鶏肉 油揚げ わかめ	ぜんまい ほうれん草 人参 もやし しょうが にんにく キムチ きょうり 干しいたけ 巨峰	ごはん 砂糖 ごま油 春雨 米サラダ油 白玉だんご	エネルギー 680・807 Kcal	たんぱく質 25.2・29.2 g	脂質 21.9・24.7 g	食塩相当量 2.9・3.6 g	全小 白二中 東北中				
17	火	背割れコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) コールスローサラダ ファイバースープ	牛乳 ロングウインナー ベーコン	キャベツ 人参 きょうり コーン 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	背割れコッペパン	エネルギー 668・793 Kcal	たんぱく質 25.2・29.2 g	脂質 25.9・28.4 g	食塩相当量 3.2・3.8 g				南中	
18	水	ごはん 牛乳 サケのみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 さつま汁	牛乳 サケ ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 厚揚げ	パセリ 人参 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん マヨネーズ 米サラダ油 すりごま 砂糖 さつまいも	エネルギー 633・758 Kcal	たんぱく質 27.5・32.6 g	脂質 20.2・23.0 g	食塩相当量 2.3・2.7 g				小田川小 南中	
19	木	ミートボール入りカレーライス 牛乳 海藻サラダ 梨	牛乳 肉団子 豚肉 チーズ 海藻	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン 梨	ごはん 米サラダ油 砂糖 ごま油	エネルギー 677・811 Kcal	たんぱく質 19.7・22.8 g	脂質 22.3・25.4 g	食塩相当量 3.1・3.7 g				南中	
20	金	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 春巻き 豚肉	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし 大根	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油 ワンタン	エネルギー 685・810 Kcal	たんぱく質 23.1・27.4 g	脂質 25.9・27.2 g	食塩相当量 2.4・2.9 g				全小	
24	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 オムレツ ツナ 肉団子	マッシュルーム キャベツ 人参 大根 コーン 白菜 干しいたけ しょうが	食パン 砂糖 マロニー ブルーベリー&マーガリン	エネルギー 667・791 Kcal	たんぱく質 26.3・31.3 g	脂質 24.9・28.0 g	食塩相当量 3.2・3.9 g				五箇小	
25	水	『ふくしま健康応援メニュー』ごはん 牛乳 のりの佃煮 かつおのみそがらめ 和風サラダ 彩り野菜とひき肉のごまスープ ぶどうゼリー	牛乳 のりの佃煮 かつお 豚ひき肉	キャベツ 人参 きょうり 大根 玉ねぎ ピーマン えのき しょうが	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 いらごま 米サラダ油 ごま油 ぶどうゼリー	エネルギー 669・791 Kcal	たんぱく質 27.2・32.0 g	脂質 18.7・20.9 g	食塩相当量 2.2・2.5 g				白二中	
26	木	みそラーメン 牛乳 ギョーザ かつお節 ツナ かつお節	牛乳 豚肉 ギョーザ ツナ かつお節	キャベツ 人参 もやし ねぎ コーン 大根 しょうが にんにく	中華麺 いらごま ごま油 ラー油 米サラダ油	エネルギー 613・829 Kcal	たんぱく質 29.7・39.5 g	脂質 18.2・21.8 g	食塩相当量 2.9・3.6 g				白四小 白二中	
27	金	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ(ソース) ごまつなサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 ツナ 厚揚げ わかめ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ きょうり レモン果汁 大根 ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 揚げ油 米サラダ油	エネルギー 669・794 Kcal	たんぱく質 25.9・30.0 g	脂質 22.1・25.0 g	食塩相当量 2.5・2.8 g				白三小 白四小	
30	月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ カレービーフン炒め トックスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 鶏肉 卵	しょうが 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 ビーフン いらごま 砂糖 米サラダ油 ごま油 トック	エネルギー 688・828 Kcal	たんぱく質 27.0・31.9 g	脂質 21.2・24.3 g	食塩相当量 2.0・2.4 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。(9月給食日 19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。

### <彩り野菜とひき肉のごまスープ>

○材料 4人分

豚ひき肉	80g	A水	800cc	ごま油(炒め用)	大さじ1
玉ねぎ	1個	Aしょうゆ	大さじ1	塩、こしょう	少々
ピーマン	3個	A酢	大さじ1	B塩	0.6g
にんじん	1/2本	A酒	大さじ1	Bこしょう	少々
えのき	1/4袋	A砂糖	大さじ1/2	白いらごま	大さじ1
しょうが	10g	B塩	0.6g	ごま油(仕上げ用)	小さじ1

○作り方

- ①玉ねぎは千切り、ピーマンは細切り、人参は短冊切り、しょうがはみじん切り、えのきは石づきを取り横半分に切って割っておきます。
- ②鍋にごま油をひき、しょうがと豚ひき肉に塩こしょうをふりかけ炒めます。火が通ったら玉ねぎを加えしっかりと炒めます。Aを加え、ひと煮たちさせます。
- ③鍋のあくを取り、野菜とえのきを加え具材に火を通します。
- ④Bを加えて味を調え、白いらごま、ごま油を回し入れてできあがりです。

小学校栄養価平均 エネルギー657Kcal たんぱく質24.7g 脂肪21.1g 食塩相当量2.5g  
中学校栄養価平均 エネルギー793Kcal たんぱく質29.4g 脂肪23.8g 食塩相当量3.0g

### \*ふくしま健康応援メニューとは？\*

県民の食生活の特徴は、野菜不足と塩分のとり過ぎといわれており、特に塩分は成人の7割以上が厚生労働省の定める目標量より多くとっている状況です。そこで福島県では、「ふくしま食の基本」として「主食・主菜・副菜のそろった食事+おいしく減塩」を企業、学校、地域等と連携して推進しています。給食では県産の旬の食材を使い健康を考えたメニューを「ふくしま健康応援メニュー」として福島県食育応援企業に提供してもらっています。9月25日の「彩り野菜とひき肉のごまスープ」はボーキ佐藤株式会社からメニューを提供してもらいました。レシピを紹介するので、ぜひご家庭でもお試しください！

