

9月学校給食献立予定表

令和6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 熱ゆ力を出す 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
2月	麦ごはん ホタテカツ マーボーなす すまし汁	牛乳 あつあげ ぶたにく ほたて みそ とりにく	なす たまねぎ ピーマン きりほしだいこん にんじん えのきたけ ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	かいそう	E: 637 P: 26.4 F: 17.2	塩 2.2g
3日	タンメン イカフリッター はるさめサラダ ラフランスゼリー	牛乳 ぶたにく あさり イカ ベーコン	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン たけのこ こまつな きくらげ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう はるさめ	だいす製品	E: 613 P: 27.5 F: 18.0	塩 3.3g
4水	豚どん(麦ごはん) ごま酢和え 凍み豆腐汁 なし	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ しみどうふ	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが もやし ピーマン こまつな だいこん ねぎ なし	むぎごはん いとこんにゃく あぶら さとう こま じゃがいも	きのこ	E: 597 P: 27.2 F: 12.9	塩 2.1g
5木	黒糖パン スパニッシュオムレツ 糸かまサラダ マカロニのクリームスープ	牛乳 たまご ベーコン チーズ かまぼこ	たまねぎ パセリ だいこん にんじん きゅうり チンゲンサイ コーン	こくとうパン じゃがいも バター マカロニ こむぎこ	さかな	E: 760 P: 28.1 F: 31.3	塩 2.1g
6金	青じそごはん 豚肉のしょうが焼き スイートポテトサラダ 小松菜汁	牛乳 ぶたにく ベーコン あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ にんじん きゅうり コーン こまつな だいこん	ごはん さつまいも マヨネーズ	かいそう	E: 628 P: 24.0 F: 20.9	塩 2.7g
9月	麦ごはん さばのみそ焼き わかめソテー かきたま汁	牛乳 さば みそ とうふ たまご ぶたにく わかめ	しょうが にんじん もやし たけのこ こまつな	むぎごはん さとう こま あぶら でんぷん	きのこ	E: 569 P: 28.8 F: 14.7	塩 2.3g
10日	きつねうどん もち米蒸しだんご チキンボン酢和え	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ソフトめん さとう もちこめ こま パンこ でんぷん あぶら	くだもの	E: 675 P: 35.8 F: 18.3	塩 2.4g
11水	ゆかりごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え いそ香和え わかめ汁	牛乳 とりにく みそ のり わかめ あつあげ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん	ごはん でんぷん こんにゃく あぶら さとう こま じゃがいも	さかな	E: 656 P: 26.2 F: 16.1	塩 3.2g
12木	食パン いちごマーガリン エビボテ アスパラサラダ たまごスープ	牛乳 エビ チーズ わかめ ツナ たまご ベーコン	コーン パセリ アスパラガス キャベツ ブロッコリー たまねぎ	しょくパン あぶら ジャム マーガリン じゃがいも バター でんぷん こむぎこ	きのこ	E: 662 P: 28.2 F: 27.4	塩 3.2g
13金	お 弁 当 持 参 日						
16月	敬 老 の 日						
17日	【お月見 行事食】 きのことベーコンのスパゲティ ハムマリネ お月見だいふく	牛乳 ベーコン ロースハム	たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ にんじん こねぎ レタス きゅうり	スパゲティ あぶら バター さとう さつまいも	だいす製品	E: 589 P: 19.3 F: 22.3	塩 1.5g
18水	麦ごはん さんまのかば焼き 青菜のチーズ和え 彩り野菜のごまスープ	牛乳 さんま チーズ ぶたにく	こまつな キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん えのきたけ しょうが	むぎごはん あぶら さとう こま	かいそう	E: 717 P: 27.7 F: 30.5	塩 1.9g
19木	【ひと30回カミカミ給食】 七穀ごはん イカの香味焼き 即席漬け さつまいも汁 大豆きなこ	牛乳 イカ あぶらあげ みそ だいす きなこ	しょうが きゅうり キャベツ しそのみ なめこ しめじ にんじん はくさい こまつな ねぎ	ななこごはん さつまいも でんぷん あぶら こくとう	くだもの	E: 637 P: 25.5 F: 18.4	塩 2.1g
20金	麦ごはん ボークカレー キャベツサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく だいす	しょうが たまねぎ パセリ にんじん キャベツ ブロッコリー ピーマン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 715 P: 24.2 F: 21.0	塩 2.2g
23月	振 替 休 日						
24日	みそラーメン パオス 海そうサラダ	牛乳 ぶたにく あさり みそ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ レタス だいこん きゅうり	ちゅうかめん こむぎこ あぶら	くだもの	E: 582 P: 27.4 F: 16.3	塩 3.3g
25水	【減塩メニューの日】 麦ごはん ブロッコリーのおかか和え なっとう 大根のそぼろ煮	牛乳 なっとう とりにく あつあげ みそ	ブロッコリー にんじん たまねぎ しょうが だいこん ねぎ	むぎごはん マヨネーズ あぶら さとう でんぷん	さかな	E: 644 P: 23.5 F: 21.2	塩 1.5g
26木	キャロットパン とり肉のレモンソース ミモザサラダ ミネストローネ	牛乳 だいふくまめ だいす とりにく きんときまめ ベーコン たまご チーズ	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ トマト パセリ	キャロットパン さとう でんぷん あぶら じゃがいも バター マカロニ	きのこ	E: 718 P: 29.9 F: 23.9	塩 2.3g
27金	お 弁 当 持 参 日						
30月	麦ごはん ハンバーグおろしソース ひじきとごぼうのサラダ なめこ汁	牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご ひじき ツナ とうふ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ ごぼう にんじん なめこ ねぎ	むぎごはん パンこ さとう じゃがいも	くだもの	E: 671 P: 30.4 F: 19.7	塩 2.4g

★ 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651kcal、たんぱく質27.1g、脂質20.6g、食塩2.4g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。