



令和6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		
2月	ごはん さばのカレーしょうゆ焼き ささみのごまあえ 絹さやのみそ汁	牛乳 さば とり肉 とうふ にぼし みそ	もやし こまつな にんじん コーン さやえんどう えのきたけ	ごはん ごま さとう じゃが芋	470 230 156 1.4 583 26.7 17.3 1.8 736 32.2 19.7 2.1	きのこ				
3火	ごはん ポテトとお米のささみカツ もやしひき肉いため 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 ささみカツ ぶた肉 だいす 生あげ わかめ にぼし みそ	にんにく にんじん もやし いら こまつな	ごはん だいす油 はるさめ かたくりこ ごま油	484 21.7 15.4 1.7 601 25.5 17.6 2.1 760 30.9 20.1 2.5	小魚				
4水	ごはん ほっけ照り焼き 五目きんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 ほっけ とり肉 さつまあげ わかめ 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 キャベツ	ごはん さとう ごま油 ごま ごめ油	467 22.2 14.9 1.7 604 28.1 18.2 2.1 -	いも類	中学校			
5木	ごはん パオズ マーボーなす もやしのみそ汁	牛乳 パオズ ぶた肉 みそ あぶらあげ わかめ にぼし みそ	なす にんじん いら たまねぎ ねぎ にんにく もやし	ごはん だいす油 ごま油 さとう かたくりこ	490 18.4 17.6 1.7 632 23.2 21.5 2.2 810 28.7 25.3 2.6	さかな				
6金	食パン マーシャルピーンズ タンドリーチキン コールスローサラダ ミルファンティスープ	牛乳 とり肉 ヨーグルト たまご 粉チーズ ベーコン	キャベツ コーン にんじん ブロッコリー たまねぎ パセリ	食パン マーシャルピーンズ カレー粉 パン粉	509 22.6 23.2 2.2 688 29.8 30.8 2.6 810 35.4 34.3 3.3	大豆製品				
9月	ごはん いわしの梅煮 ぶた肉のピリ辛いため 豆乳みそ汁	牛乳 いわし ぶた肉 あぶらあげ とうにゅう みそ	たまねぎ にんじん ビーマン パプリカ しめじ こまつな だいこん ごぼう みずな	ごはん さとう ごめ油 さといも	491 21.2 21.2 1.7 620 25.3 24.6 2.1 788 31.1 29.6 2.6	くだもの				
10火	ごはん 白花豆コロッケ チンジャオロースー 肉みそスープ	牛乳 白花豆コロッケ ぶた肉 だいす みそ	しょうが にんにく たけのこ ビーマン パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ ねぎ	ごはん だいす油 さとう ごめ油 かたくりこ ごま油	528 21.3 16.9 2.2 659 26.8 20.1 2.7 854 33.4 24.1 3.3	きのこ	中学3年生			
11水	図書コラボ給食(小) キーマカレーライス(妻ごはん) ひじきサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 だいす チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご えだまめ だいこん コーン	妻ごはん じゃが芋 カレールウ ごめ油	561 19.8 17.5 2.2 717 24.9 22.0 2.4 -	海そう	中学校			
12木	ごはん たららのパン粉焼き おかかあえ どさんこ汁	牛乳 たら 粉チーズ かつお節 ぶた肉 とうふ みそ	にんにく パセリ はくさい きゅうり しょうが にんじん もやし コーン ねぎ	ごはん パン粉 オリーブ油 じゃが芋 バター	451 22.8 11.7 1.7 583 28.6 14.1 2.1 734 34.2 15.6 2.6	大豆製品	中学3年生			
13金	黒糖パン ホタテカツ わかめのあえもの ABCスープ	牛乳 ホタテカツ わかめ ウインナー	きゅうり もやし たまねぎ にんじん しめじ チンゲン菜	黒糖パン だいす油 さとう ごま油 ごま マカロニ じゃが芋	481 18.6 14.0 1.8 674 26.8 19.4 2.7 786 30.2 21.1 3.2	さかな				
17火	お月見給食 ごはん うさぎちゃんハンバーグ チーズおかかあえ いも団子汁	牛乳 ハンバーグ チーズ かつお節 ぶた肉 あぶらあげ	こまつな もやし たもぎだけ だいこん にんじん ねぎ	ごはん さとう バター いもち	502 19.7 17.5 2.1 621 23.1 20.0 2.5 808 29.4 24.4 3.2	くだもの				
18水	大信小学校希望献立 えびピラフ とり肉竜田あげ 大根ツナサラダ コンソメスープ フリン	牛乳 えび とり肉 ツナ ベーコン	にんじん コーン しょうが にんにく だいこん にんじん ブロッコリー キャベツ たまねぎ	ごはん かたくりこ だいす油 フリン	499 21.1 20.3 2.5 642 26.9 24.7 3.1 808 32.9 28.7 3.7	さかな				
19木	【給食なしの日】 お弁当の準備をお願いします									
20金	タンタンメン(中華めん) ホタテ焼売 こまつなのナムル	牛乳 ぶた肉 だいす みそ ホタテ焼売	にんじん たまねぎ もやし たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな	中華めん ごま油 ごま さとう	535 27.2 17.9 2.2 649 32.2 21.2 2.7 841 43.8 25.8 3.7	海そう				
24火	減塩給食 妻ごはん なつとう もみづけ じゃがいものそぼろ	牛乳 なつとう わかめ とり肉 生あげ	だいこん キャベツ しょうが にんじん たくあん きゅうり たまねぎ 干しいたけ いんげん	妻ごはん ごま じゃが芋 さとう かたくりこ ごめ油	- - - - 635 25.4 18.2 1.4 804 30.7 20.8 1.8	さかな	幼稚園			
25水	ポークカレーライス(妻ごはん) ひじき入り海そうサラダ なし	牛乳 ぶた肉 ツナ かいそう わかめ ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご きゅうり チンゲン菜 コーン なし	妻ごはん ごめ油 じゃが芋 カレールウ さとう	- - - - 668 21.7 17.8 2.4 850 26.6 20.8 3.1	さかな	幼稚園			
26木	ごはん ぶたキムチ炒め ちゅうかあえ チンゲン菜と卵の中華スープ	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご とうふ	にんにく はくさい たけのこ ねぎ もやし きゅうり チンゲン菜 たまねぎ にんじん しょうが	ごはん ごめ油 さとう ごま油 ごま かたくりこ	- - - - 642 21.0 25.3 2.4 807 24.9 29.5 2.9	小魚	幼稚園			
27金	図書コラボ給食(中) コッペパン ウインナーケチャップあえ ブロッコリーサラダ マカロニクリーム	牛乳 ウインナー チキンハム とり肉	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン バター さとう マカロニ じゃが芋 パジャメルルウ	- - - - 696 25.0 33.3 2.9 886 31.0 41.1 3.8	大豆製品	幼稚園			
30月	ごはん サケフライ ポテトサラダ みずなのみそ汁	牛乳 サケフライ ロースハム あぶらあげ にぼし みそ	にんじん きゅうり たまねぎ コーン みずな もやし	ごはん だいす油 じゃが芋 卵不使用マヨネーズ	- - - - 663 24.3 23.6 1.5 828 29.1 27.0 1.8	緑黄色野菜	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。

～本と給食がコラボしました～

読書と食に興味を持ち、楽しく食事をする豊かな心を育てることを目的に、本に登場するメニューを学校給食で提供する「図書コラボ給食」を実施します。みなさんが本を読むきっかけになればと思います。

9月のコラボ給食は：10日 料理名 キーマカレーライス 絵本：こまつさんのカレーライス (小)
27日 料理名 ウインナー 小説：ハケン飯友 (中)

9月栄養価平均(幼稚園)	497	21.5	17.2	1.9
(小学校)	643	25.8	21.6	2.3
(中学校)	806	31.5	25.4	2.8