

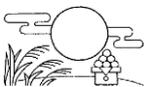
## 学校給食検査結果のお知らせ(9月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

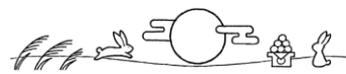
令和6年9月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器  
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム  
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	5	検出せず	4	検出せず	19	検出せず
白河市大信学校給食センター					18	検出せず
白河第一小学校					18	検出せず
白河第二小学校					17	検出せず
白河第五小学校					18	検出せず
関辺小学校					17	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			18	検出せず
表郷中学校					16	検出せず
小野田小学校	5	検出せず			18	検出せず
釜子小学校					16	検出せず
東中学校					18	検出せず



# 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 しいりごま 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 ブロッコリー きゅうり 人参 玉ねぎ セロリ にんにく マツシュルーム バセリ 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 しいりごま 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 バセリ 大根 キャベツ きゅうり 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 きゅうり 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 しいりごま 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 きゅうり コーン ブロッコリー 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 しいんげん 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 キャベツ 大根 きゅうり 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 きゅうり 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 きゅうり 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 さつまい	牛乳 サケ ひじき 油揚げ 大豆 鶏肉 厚揚げ	バセリ 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 バセリ 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 きゅうり 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 しいりごま 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 もやしとにらのツナあえ	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 しいりごま 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 きゅうり 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 しいりごま 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	白しいりごま	大さじ1
しょうが	10g	B塩	0.6g	ごま油(仕上げ用)	小さじ1

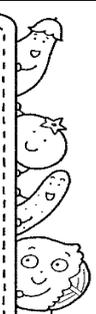
○作り方

- 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、白しいりごま、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！





# 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 もやしのひき肉いため 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～

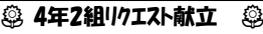
読書と食に興味を持ち、楽しく食事をする豊かな心を育てることを目的に、本に登場するメニューを学校給食で提供する「図書コラボ給食」を実施します。みなさんが本を読むきっかけになればと思います。

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

# 令和6年度9月 学校給食予定献立（9月2日～9月18日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2月	麦ご飯 牛乳 とり肉の照り焼き ちくわときゅうりのピリ辛 わかめスープ	牛乳 鶏肉 ちくわ 豆腐 わかめ	麦ご飯 砂糖 はるさめ 砂糖 ごま油 ごま	生姜 にんにく きゅうり キャベツ 人参 もやし 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 23.6 g 18.0 g 2.7 g
3火	 4年2組リクエスト献立 冷やし中華 牛乳 あじフライ ラ・フランスゼリー	牛乳 ハム 錦糸卵 あじフライ	中華めん ごま 揚げ油 ごま油 ラ・フランスゼリー	もやし きゅうり 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 31.8 g 21.0 g 2.4 g
4水	 非常食体験献立 アルファ化米五目ごはん 魚肉ソーセージ ヨーグルト 水	魚肉ソーセージ ヨーグルト	アルファ化米五目ご はん		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 kcal 17.4 g 9.0 g 2.4 g
5木	麦ご飯 牛乳 ほたてカツ 韓国風のり和え 小松菜のみそ汁	牛乳 ハム 焼きのり 豆腐 みそ ほたてカツ	麦ご飯 揚げ油 ごま油 じゃがいも	もやし ほうれん草 小松菜 人参	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 25.0 g 18.5 g 2.8 g
6金	鶏そぼろごはん 牛乳 ごぼうサラダ 水餃子スープ	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミト ちくわ 水餃子	ご飯 砂糖 サラダ油 マヨネーズ ねりごま はるさめ ごま油	ごぼう 玉ねぎ 生姜 枝豆 人参 きゅうり とうもろこし チンゲン菜 ねぎ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 24.6 g 19.8 g 2.6 g
9月	麦ご飯 牛乳 メンチカツ ほうれん草のごま和え 麩のみそ汁	牛乳 メンチカツ みそ 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま ねりごま じゃがいも 麩	もやし 人参 ほうれん草 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	659 kcal 28.3 g 20.7 g 2.8 g
10火	食パン いちごジャム 鶏肉のハーベスト焼き 牛乳 スパゲティサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ハム ベーコン	食パン いちごジャム はちみつ スパゲティ オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	583 kcal 23.6 g 28.1 g 2.7 g
11水	麦ご飯 牛乳 豚肉のハーベキューソース 豆のサラダ 大根とえのきのみそ汁	牛乳 豚ロース ハム 大豆 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖	生姜 すりおろしりんご ねぎ にんにく キャベツ 人参 ブロッコリー 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627 kcal 28.5 g 20.4 g 2.3 g
12木	 十五夜献立 切り昆布ご飯 牛乳 ハムエッグ さといもと肉団子のスープ お月見大福	牛乳 豚ひき肉 油揚げ 昆布 卵 ハム ミトボール	ご飯 サラダ油 砂糖 里芋 お月見大福	ごぼう 人参 ぶなしめじ パセリ 大根 白菜 たもぎたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	714 kcal 26.9 g 22.7 g 2.8 g
13金	<b>給食のない日</b>					
16月	<b>敬老の日</b>					
17火	キャロットパン 牛乳 鶏肉の彩り焼き 海藻とこんにやくのサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 海藻ミックス ツナ ベーコン 大豆	キャロットパン マヨネーズ オリーブ油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 青ピーマン 赤パプリカ 黄パプリカ パセリ キャベツ 大根 人参 こんにやく にんにく ぶなしめじ セロリ トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 kcal 24.8 g 28.9 g 2.5 g
18水	 ウェルかむランチ 麦ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き ひじきの炒め煮 だまこ汁	牛乳 豚ロース 大豆 ひじき 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 サラダ油 砂糖 だまこもち	生姜 こんにやく 干しいたけ 人参 いんげん まいたけ ごぼう こんにやく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 27.3 g 20.2 g 2.0 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。



# 令和6年度9月 学校給食予定献立（9月19日～9月30日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
19 木	🍴 減塩メニューの日 🍴 麦ご飯 牛乳 きびなごのかかりフライ ブロッコリーのクリーミー和え なめこのみそ汁	牛乳 きびなごフライ 大豆 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 マヨネーズ ねりごま 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー キャベツ 人参 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	665.0 kcal 22.3 g 24.7 g 1.8 g
20 金	ポークカレーライス 牛乳 パンパンジーサラダ 梨	牛乳 ソフトドリンク 豚肉 チーズ	麦ご飯 はるさめ ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり 人参 もやし 枝豆 にんにく 生姜 玉ねぎ グリンピース なし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	708.0 kcal 22.1 g 21.5 g 2.9 g
23 月	<b>秋分の日 振替休日</b>					
24 火	🍷 4年1組リクエスト献立 🍷 スライス丸パン 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ アルファベットスープ	牛乳 ハンバーグ ハム ベーコン	スライス丸パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり ぶなしめじ とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 23.6 g 28.5 g 2.7 g
25 水	麦ご飯 牛乳 春巻き 糸かまサラダ 中華風卵スープ	牛乳 春巻き かまぼこ かつお節 豆腐 卵	麦ご飯 揚げ油 ごま油 片栗粉	キャベツ もやし 人参 とうもろこし ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 19.8 g 22.1 g 2.1 g
26 木	スパイシー混ぜご飯 牛乳 かぼちゃとさつまいものサラダ アジアンスープ オレンジ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チーズ 豚肉	ご飯 オリーブ油 さつまいも マヨネーズ はるさめ ごま油	にんにく 玉ねぎ 人参、青ピーマン 赤パプリカ トマト かぼちゃ もやし にら きくらげ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 19.4 g 21.6 g 2.9 g
27 金	🍷 給食試食会 🍷 麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 こんにゃくソテー けんちん汁	牛乳 さば みそ ベーコン 豆腐	麦ご飯 砂糖 サラダ油 里芋	生姜 人参 こんにゃく たもぎたけ キャベツ ごぼう 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	652 kcal 27.6 g 21.0 g 3.0 g
30 月	ゆかりごはん 牛乳 鶏肉と野菜の黒酢あん ワンタンスープ 杏仁フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 なた ヨーグルト	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも ワンタン 杏仁ゼリー	梅ゆかり 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン 干しいたけ チンゲン菜 にら ねぎ パイナップル もも みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	696 kcal 22.2 g 18.2 g 3.0 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

一日あたり平均	
エネルギー	651 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	21.3 g
食塩相当量	2.5 g

## 🍴 食事のマナー、できていますか？ 🍴

🍴 食器やはしを正しく持っていますか？



正しいはし使いは、上手にそして美しく食べるための近道です。茶わんやおわんは手に持って食べましょう。

🍴 好ききらいをして食べていませんか？



もし自分が一生懸命に作ったものが食べられずによけられたらどう思うでしょう。健康のためにもひと口でも食べてみましょう。

🍴 口に入れたまま話をしていませんか？



周りに食べ物飛び散ります。もし自分のお皿にそんなものが入ったら、本当にいやですね。気をつけましょう。

🍴 食べている途中で立ち歩いたりしていませんか？



食べている途中で席を立ったり、友だちとふざけたりすると、周りには気がなくなって、落ち着いて食べる事ができません。

🍴 楽しい雰囲気の中で食事ができていますか？



みんなで楽しく食べるには、相手のことを考え、お互いが気持ちよく食べることができきるマナーをしっかり守りましょう。

# 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 熱や力を出す 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	だいず製品	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	こくどうパン 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	だいず製品	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	【ひとろ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 だいず 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 こくどう	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 だいず	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 だいず 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かうように「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。

# 令和6年 9月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献 立 名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん 牛乳 いわしのうめ煮 野菜のごま和え わかめのみそしる	牛乳 いわしの梅煮 わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ	526 kcal 21.6 g 13.2 g 2.3 g
3火	やきそば 牛乳 こんにゃくサラダ アップルシャーベット	豚肉 牛乳 ロースハム	焼きそばめん 植物油	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん 青ピーマン こんにゃく きゅうり アップルシャーベット	724 kcal 32.1 g 15.5 g 2.4 g
4水	麦ごはん 牛乳 さばのおおやき きりぼし大根のいため煮 じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ さつま揚げ わかめ	麦ご飯 植物油 砂糖 じゃがいも	切干しだいこん ごぼう にんじん こんにゃく 干し椎茸 ねぎ	596 kcal 26.5 g 20.0 g 2.1 g
5木	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 チキンみそカツ ほうれん草のおひたし なめこのみそしる	牛乳 チキンみそカツ 豆腐	麦ご飯 植物油	ほうれんそう もやし にんじん なめこ ねぎ	532 kcal 23.3 g 13.9 g 1.7 g
6金	修学旅行・見学学習のため給食なし				
9月	麦ごはん 牛乳 やさいふりかけ アジフリッター グリーンサラダ/とうろのみそしる	牛乳 アジフリッター わかめ 豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	きゅうり キャベツ にんじん 玉ねぎ えだまめ ねぎ	586 kcal 20.6 g 19.5 g 2.0 g
10火	★白河センター献立★ マーボーラーめん 牛乳 ひじき入りしゅうまい 大根サラダ	豚肉 豆腐 牛乳 ひじき入りしゅうまい わかめ	中華めん(リフト) ごま油 砂糖 かたくり粉	にんじん 干し椎茸 ねぎ いら だけのこ しょうが にんにく だいこん キャベツ きゅうり	612 kcal 28.5 g 19.2 g 2.5 g
11水	麦ごはん 牛乳 タラのおおこうじづけ ひじきの煮物 あさりのみそしる	牛乳 タラの塩麹漬け 大豆 ひじき さつま揚げ あさり わかめ 豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん ねぎ	539 kcal 27.5 g 12.0 g 2.3 g
12木	★1年生リクエストメニュー★ ホットドック 牛乳 海そうサラダ コーンスープ プリン	フランクフルト 牛乳 海藻サラダ わかめ ベーコン	コッペパン ごま油 砂糖 じゃがいも プリン	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉ねぎ バゼリ	735 kcal 25.1 g 31.1 g 3.7 g
13金	ポークカレー 牛乳 ごぼうサラダ 一口いちごゼリー	豚肉 牛乳	麦ご飯 じゃがいも 植物油 一口いちごゼリー	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう きゅうり キャベツ	682 kcal 19.0 g 26.5 g 2.7 g
16月	敬老の日				
17火	☆お月見献立☆ きつねうどん 牛乳 やさいサラダ お月見ゼリー	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 牛乳 わかめ	うどん(リフト) 砂糖 ごま油 お月見ゼリー	ごまつな にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	604 kcal 28.1 g 14.6 g 2.5 g
18水	ふた丼 牛乳 わかめとツナのサラダ しもどうろのみそしる	豚肉 牛乳 わかめ まкру缶詰 凍り豆腐	麦ご飯 砂糖 植物油 ごま油	玉ねぎ しらたき しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ	601 kcal 28.2 g 20.0 g 2.4 g
19木	丸パン 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ ポトフ風スープ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ウィンナー	丸パン じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ごまつな にんにく バゼリ 干し椎茸	550 kcal 24.3 g 22.8 g 3.5 g
20金	麦ごはん 牛乳 とりとやさいの焼つくね 五色和え けんちんじる	牛乳 鶏と野菜の焼つくね 大豆 ロースハム わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま油 さといも 植物油	ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう はくさい こんにゃく 干し椎茸	556 kcal 22.5 g 14.9 g 2.1 g
23月	振替休日				
24火	スパゲティナポリタン 牛乳 フロccoliーサラダ オレンジ	ウィンナー 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 無塩バター 砂糖 薄力粉	にんじん 玉ねぎ 青ピーマン マッシュルーム にんにく しょうが バゼリ セロリートマト缶詰 たまねぎ フロccoliー とうもろこし キャベツ オレンジ	729 kcal 14.1 g 20.9 g 2.8 g
25水	麦ごはん 牛乳 とりのからあげ のりとキャベツのツナサラダ 白菜ととうろのみそしる	牛乳 鶏肉 のり 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし はくさい ねぎ	600 kcal 25.0 g 15.2 g 2.0 g
26木	こくどうパン 牛乳 チキンナゲット フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳 チキンナゲット ロースハム ベーコン	黒糖パン 植物油 砂糖 じゃがいも 無塩バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム バゼリ えだまめ	706 kcal 25.4 g 32.0 g 3.7 g
27金	とりごもくごはん 牛乳 ホタテしゅうまい ほうれん草のおかか和え きのことのみそしる	牛乳 ホタテしゅうまい かつお節 豆腐	鶏五目ご飯 植物油 ごま	干し椎茸 ごぼう しらたき ほうれんそう もやし にんじん しめじ えのきたけ たまごだけ ねぎ	600 kcal 30.1 g 17.5 g 2.3 g
30月	麦ごはん 牛乳 赤うおの白しょうゆやき 小松菜のおひたし すいとんじる	牛乳 赤魚の白醤油焼き 鶏肉 油揚げ すいとん	麦ご飯 ごま	ごまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ 干し椎茸	574 kcal 29.6 g 14.3 g 2.0 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。 ※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月の児童(8~9歳)の 栄養価平均 614 kcal 25.1 g 19.1 g 2.5 g	



# こんだてひょう



## 今月の給食目標 朝食の大切さを知ろう

白河市立関辺小学校

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		I類 <sup>+</sup> - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 切り干し大根の炒め煮 こまつなのみそ汁	鮭 鶏肉 さつま揚げ 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま油	にんじん いんげん こまつな	切り干しだいこん こんにやく 干し 椎茸 ねぎ	588 kcal 28.3 g 13.9 g 2.1 g
3火	焼きそば 牛乳 いかながゲット フロッコリーサラダ	豚肉 いかながゲット	牛乳	焼きそばめん 砂糖	植物油	にんじん 青ピーマン フロッコリー	もやし キャベツ 玉ねぎ とうもろ こし	806 kcal 33.7 g 22.0 g 3.3 g
4水	麦ご飯 牛乳 いろいろ野菜の卵焼き 五目きんぴら 大根と油揚げのみそ汁	いろいろ野菜の 卵焼き 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖	植物油	にんじん いんげん	ごぼう こんにゃ く れんこん だい こん ねぎ	663 kcal 28.5 g 23.0 g 2.4 g
5木	<b>弁当</b>	<b>お弁当の日 ※5年生宿泊学習 1年校外学習</b>						
6金	<b>弁当</b>	<b>5年生以外→お弁当の日 ※5年生宿泊学習</b>						
9月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き シャキシャキサラダ 凍み豆腐のみそ汁	豚肉 えだまめ 凍り豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖	植物油	にんじん チンゲン菜	しょうが キャベ ツ れんこん きゅ うり だいこん とう もろこし ねぎ	646 kcal 28.2 g 21.9 g 2.0 g
10火	みそラーメン 牛乳 ひじき入りしゅうまい 大根サラダ	豚肉 ひじき入りしゅ うまい ロースハム	牛乳	中華めん(リフト) 砂糖	ごま 植物油	にんじん にら	にんにく しょう が もやし 玉ね ぎ キャベツ ねぎ だいこん きゅう り	577 kcal 26.6 g 20.6 g 2.8 g
11水	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ なめこのみそ汁 すりおろし洋梨ゼリー	鶏肉 たまご えだまめ ロースハム 豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 砂糖 はるさめ 洋梨ゼリー	植物油 ごま油 ごま	にんじん	もやし キャベツ きゅうり なめこ はくさい ねぎ	662 kcal 28.3 g 20.5 g 1.9 g
12木	コッペパン 牛乳 鶏のハーブ焼き ツナサラダ クリームシチュー	鶏肉 まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳 パシマメルルウ	コッペパン パン粉 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 植物油	にんじん パセリ	キャベツ きゅう り 玉ねぎ とう もろこし	778 kcal 34.1 g 30.5 g 2.6 g
13金	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 わかめのおひたし 野菜と豚肉のごまスープ	いわしのしょう が煮 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	ごま油	にんじん フロッコリー 青ピーマン	キャベツ とうも ろこし 玉ねぎ	645 kcal 25.5 g 20.0 g 2.3 g

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる		黄の仲間・ 熱や力の元になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		I類 <sup>+</sup> - たんぱく質 脂質 食塩相当量
17火	☆お月見献立☆ きのこうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ お月見ゼリー	鶏肉 油揚げ かまぼこ ちくわの磯辺揚 げ ロースハム	牛乳 あおのり 煮干	うどん(リフト) 砂糖 薄力粉 お月見ゼリー	植物油 ごま油	にんじん	山菜ミックス な めこ ねぎ キャ ベツ きゅうり だい こん	595 kcal 26.6 g 15.3 g 2.6 g
18水	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 酢豚 ナムル 卵スープ	豚肉 たまご ベーコン	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	植物油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン ほうれんそう こまつな	しょうが 玉ねぎ だけのこ 干し 椎茸 もやし だい こん とうもろこし	633 kcal 23.0 g 19.9 g 2.6 g
19木	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ ポパイサラダ ポトフ風スープ	白身魚フライ たまご ロースハム ウィンナー	牛乳	コッペパン じゃがいも	植物油 ごま マヨネーズ(全卵 型) 有塩バター	ほうれんそう にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり セロリー にんに く	711 kcal 26.2 g 30.2 g 2.8 g
20金	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ キャベツのサラダ えのきのみそ汁	鶏肉	牛乳 煮干	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 じゃがいも	植物油	にんじん こまつな	しょうが キャ ベツ だいこん とう もろこし 玉ねぎ えのき だい ねぎ	616 kcal 25.1 g 16.5 g 1.8 g
24火	和風きのこスパゲティ 牛乳 きゅうりのサラダ 果物(オレンジ)	ベーコン	のり 牛乳 わかめ	スパゲティ	植物油 有塩バター	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ しめじ 干し椎茸 マッ シュルーム にん にく だいこん きゅうり オレン ジ	645 kcal 23.3 g 24.8 g 2.0 g
25水	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ ポテトサラダ 豆腐のみそ汁	ハンバーグ ロースハム たまご 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 じゃがいも	マヨネーズ(全卵 型)	にんじん ほうれんそう	玉ねぎ きゅうり ねぎ	688 kcal 25.2 g 24.8 g 2.7 g
26木	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 切干大根の加-炒め いもだんご汁	さばのみそ煮 さつま揚げ 豚肉	牛乳	麦ご飯 砂糖 いもだんご	植物油	青ピーマン にんじん	切り干しだいこん 玉ねぎ だいこん はくさい しめじ	671 kcal 24.2 g 13.3 g 2.4 g
27金	ハヤシライス 牛乳 海そうサラダ 果物(梨)	豚肉 海藻サラダ ロースハム	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	ごま油	にんじん パセリ フロッコリー	玉ねぎ しめじ にんにく こんに やく もやし きゅうり 梨	688 kcal 23.4 g 22.3 g 3.6 g
30月	麦ご飯 牛乳 ホタテしゅうまい 五色和え 肉じゃが	ホタテしゅうまい 焼き豚 たまご 豚肉	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも 小車ふ	ごま油 ごま 植物油	ほうれんそう にんじん いんげん	もやし しらたき 玉ねぎ 干し椎茸	683 kcal 33.1 g 17.7 g 1.8 g
<p>学校給食会より無償提供いただきました！</p>								664 kcal 27.2 g 21.0 g 2.4 g
<p>※ 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。 ※ 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。</p>						<p>9月の児童(8~9歳)の栄養価平均</p>		



# [ 9月 予定献立表 ]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯	○	枝豆入り玉子焼き キャベツの塩昆布漬け すいとん汁	牛乳 枝豆入り玉子焼き 塩昆布 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 ごま油 すいとん	キャベツ だいこん きゅうり にんじん こまつな ねぎ	548 kcal 20.5 g 15.4 g 2.1 g
3火	和風きのこスパゲティ	○	レンコンサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ベーコン のり かつおぶし	油 バター ごま ぶどうゼリー	たまねぎ ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのきたけ ブロッコリー れんこん ごぼう キャベツ	675 kcal 27.4 g 15.3 g 2.3 g
4水	麦ご飯	○	春巻き ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 春巻き 豚肉 卵 豆腐	麦ご飯 油 ごま油 かつくり粉	キャベツ にんじん ピーマン えのきたけ ねぎ	641 kcal 22.7 g 25.9 g 2.4 g
5木	コッペパン	○	マーマレードジャム ホタテカツ ポパイサラダ ABCスープ	牛乳 鶏肉 ホタテカツ チキンハム	コッペパン 油 はるさめ さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油 マーマレードジャム	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ パセリ	599 kcal 26.0 g 19.5 g 3.1 g
6金	麦ご飯	○	さばの南部焼き 五目豆 いもだんご汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 豚肉	麦ご飯 ごま さとう 油 ごま油 いもだんご	ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ピーマン えのきたけ こんにゃく	590 kcal 26.3 g 20.0 g 2.0 g
9月	麦ご飯	○	ささみカツ イカときゅうりのキムチ和え とうがんのさっぱり汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 ささみカツ	麦ご飯 油 ごま油	キャベツ きゅうり ほうさい とうがん にんじん ねぎ	538 kcal 22.8 g 15.2 g 1.9 g
10火	みそラーメン	○	こまつなとひじきのナムル 大学芋	牛乳 豚肉 ひじき	中華めん ごま油 ごま さつまいも 油 さとう 水あめ ごま	にんじん もやし キャベツ にら とうもろこし ねぎ こまつな	600 kcal 24.2 g 18.2 g 3.0 g
11水	そぼろご飯	○	大根サラダ チンゲン菜のスープ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 豆腐 なた	麦ご飯 さとう 油 ごま油 オレンジゼリー	にんじん えだまめ だいこん きゅうり キャベツ えのきたけ チンゲン菜	541 kcal 20.3 g 16.0 g 2.0 g
12木	食パン	○	県産梨ジャム かぼちゃコロッケ 大豆サラダ ポトフ	牛乳 大豆 ウィンナー	食パン かぼちゃ野菜コロッケ 油 さとう ごま油 じゃがいも 梨ジャム	こまつな にんじん もやし キャベツ たまねぎ パセリ	556 kcal 19.9 g 20.5 g 3.0 g
13金	麦ご飯	○	魚の味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 野菜と豚ひき肉のごまスープ	牛乳 たら さつまいも 豚肉	麦ご飯 さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	パセリ ごぼう にんじん ピーマン たまねぎ えのきたけ こんにゃく	581 kcal 23.8 g 17.2 g 2.4 g
16月	<b>敬老の日</b>						
17火	〈お月見メニュー〉 かきたまうどん	○	和風サラダ お月見ゼリー	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ チキンハム	ソフト麺 かつくり粉 さとう 油 お月見ゼリー	ねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし	586 kcal 25.8 g 13.7 g 3.5 g
18月	<b>お弁当の日</b>						
19木	コッペパン	○	ドライカレー ごぼうサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆ミート ツナ ウィンナー	コッペパン 油 パン粉 ごま油 さとう ごま じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし	555 kcal 25.7 g 20.7 g 3.8 g
20金	麦ご飯	○	揚げ鶏のねぎソースかけ ブロッコリーのおかか和え 田舎汁	牛乳 鶏肉 かつおぶし 生揚げ	麦ご飯 かつくり粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく	607 kcal 22.1 g 22.1 g 2.1 g
23月	<b>秋分の日</b>						
24火	ワンタン麺	○	焼き目付き餃子 もやしのサラダ	牛乳 豚肉 餃子 ちくわ	中華めん ワンタン ごま油 さとう ごま	にんじん もやし キャベツ にら メンマ しょうが もやし こまつな	576 kcal 26.7 g 25.9 g 3.5 g
25水	麦ご飯	○	いわししょうがが煮 ほうれん草のごまあえ さつまいも汁	牛乳 いわし 鶏肉	麦ご飯 ごま さとう さつまいも 油	ほうれんそう もやし にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	544 kcal 22.0 g 13.8 g 2.1 g
26木	麦ご飯	○	鶏の照り焼き 切り干し大根の煮物 豚汁	牛乳 鶏肉 さつまいも 豆腐 豚肉	麦ご飯 油 さとう さといも	しょうが だいこん しいたけ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	574 kcal 24.7 g 18.7 g 2.4 g
27金	ポークハヤシライス	○	こんにゃくと豆のサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム	麦ご飯 油 じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ ブルーベリーゼリー	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ えだまめ きゅうり こんにゃく	666 kcal 21.6 g 23.6 g 2.5 g
30月	麦ご飯	○	納豆 磯和え じゃが豚キムチ	牛乳 納豆 のり 豚肉	麦ご飯 さとう じゃがいも ごま油	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ にら ほうさい しらたき	558 kcal 24.5 g 15.6 g 1.7 g

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価

597.0 kcal
23.7 g
18.6 g
2.6 g



# [ 9月 予定献立表 ]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ご飯	○	春巻き ホイコーロー 五目スープ	牛乳 春巻き 豚肉 豆腐 なた	ご飯 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ ビーマン にんじん はくさい えのきたけ こまつな	752 kcal 26.8 g 27.6 g 2.6 g
3火	みそラーメン	○	小松菜ともやしのナムル 上海パオズ	牛乳 豚肉 上海パオズ	中華めん ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ いら とうもろこし ねぎ こまつな	729 kcal 30.4 g 18.9 g 3.4 g
4水	<b>お弁当の日(駅伝大会)</b>						
5木	コッペパン	○	ホタテカツ ポパイサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉 ホタテカツ	コッペパン 油 さとう じゃがいも マカロニ	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん 玉葱 パセリ	666 kcal 29.6 g 21.0 g 3.4 g
6金	ご飯	○	たらの味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 野菜のごまみそスープ	牛乳 たら 鶏肉 豚肉	ご飯 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも ごま	ぶなしめじ ごぼう にんじん ビーマン 玉葱 こんにゃく	697 kcal 28.3 g 22.3 g 3.4 g
9月	ご飯	○	ささみカツ かみかみあえ とうがんのさっぱり汁	牛乳 豆腐 わかめ ささみカツ	ご飯 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうがん ねぎ	666 kcal 26.1 g 17.3 g 2.3 g
10火	<b>お弁当の日(3年生修学旅行)</b>						
11水	<b>お弁当の日(3年生修学旅行)</b>						
12木	コッペパン	○	鶏肉のハニーマスタード焼き グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 あさり ベーコン	コッペパン はちみつ じゃがいも バター	キャベツ とうもろこし フロッキー きゅうり にんじん 玉葱	887 kcal 31.1 g 36.3 g 3.0 g
13金	ピビンバ丼	○	にらまんじゅう もずくスープ ひとくちキウイゼリー	牛乳 豚肉 卵 にらまんじゅう もずく 豆腐	ご飯 ごま ごま油 油 ひとくちキウイゼリー	しょうが ぜんまい にんじん ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ こまつな	684 kcal 28.4 g 18.1 g 3.0 g
16月	<b>敬老の日</b>						
17火	〈お月見メニュー〉 かきたまうどん	○	和風サラダ お月見ゼリー	牛乳 卵 鶏肉 油揚げ かつおぶし	ソフトめん かたくり粉 さとう 油 お月見ゼリー	ねぎ にんじん ほうれんそう ごぼう キャベツ きゅうり もやし	677 kcal 30.0 g 14.6 g 2.3 g
18水	さつまいもご飯	○	さばの塩焼き 五目豆 豆腐のみそ汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 豆腐 みそ	ご飯 さつまいも ごま 油 さとう	ごぼう にんじん だいこん さやいんげん ねぎ こんにゃく	698 kcal 31.9 g 20.0 g 3.5 g
19木	ハニートースト	○	ツナオムレツ イタリアンサラダ ポトフ	牛乳 ツナオムレツ ウィンナー	食パン はちみつ バター さとう 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 だいこん	789 kcal 23.3 g 28.2 g 2.5 g
20金	ご飯	○	揚げ鶏のレモンしょうゆ漬け きゅうりとキャベツの塩昆布和え 野菜と豚肉のごまスープ	牛乳 鶏肉 塩昆布 豚肉	ご飯 油 かたくり粉 上白糖 ごま油 ごま	パセリ きゅうり キャベツ にんじん しょうが 玉葱 ビーマン えのきたけ	729 kcal 28.7 g 24.9 g 1.9 g
23月	<b>秋分の日</b>						
24火	和風きのこスパゲティ	○	ミンチカツ 水菜の三色あえ	牛乳 ウィンナー のり ミンチカツ 竹輪	スパゲティ 油 バター ごま油 ごま	ほうれんそう 玉葱 しめじ しいたけ みずかけな もやし にんじん	809 kcal 33.5 g 26.4 g 3.5 g
25水	ご飯	○	納豆 磯和え 肉じゃが	牛乳 納豆 のり 豚肉	ご飯 じゃがいも 車ふ 油 さとう	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こんにゃく 玉葱 さやいんげん	685 kcal 32.0 g 18.1 g 2.3 g
26木	ご飯	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 鶏肉 豚肉 豆腐	ご飯 油 ごま さとう 油 じゃがいも	ねぎ だいこん しいたけ にんじん さやいんげん こんにゃく ごぼう だいこん	668 kcal 32.3 g 16.6 g 2.8 g
27金	キーマカレーライス	○	わかめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 わかめ	ご飯 油 ぶどうゼリー	玉葱 にんじん ビーマン きゅうり	708 kcal 21.2 g 21.5 g 3.5 g
30月	ご飯	○	野菜ミックス肉団子 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 野菜ミックス肉団子 チキンハム 豚肉 大豆ミート 豆腐	ご飯 ほうちん さとう ごま油 ごま かたくり粉	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ いら	750 kcal 32.4 g 24.2 g 3.0 g
							725.0 kcal 32.9 g 22.3 g 3.1 g

※ 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。

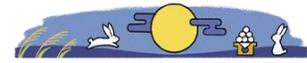
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。



月平均栄養価



# 9月 給食よていこんだてひょう



令和6年

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	三色丼	○	ひじき入り海藻サラダ えのきのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご ツナフレーク こんぶ わかめ 油揚げ 煮干し ひじき	ごはん こめ油 さとう じゃがいも ぶどうゼリー	しょうが グリンピース にんじん きゅうり チンゲンサイ コーン えのき 小松菜	626 kcal 26.2 g 19.3 g 2.4 g
3火	ごはん	○	ホタテカツ 小松菜サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ホタテカツ ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油	小松菜 キャベツ きゅうり 白菜 たもぎたけ ねぎ	574 kcal 23.9 g 17.6 g 2.4 g
4水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 減塩豚汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 豚肉 豆腐	ごはん こめ油 ごま さとう さといも	ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん こんにやく ごぼう 大根 ねぎ	609 kcal 26.7 g 17.5 g 2.4 g
5木	和風スパゲティ	○	ブロッコリーサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 ベーコン のり	スパゲティ こめ油 バター ブルーベリーゼリー	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	565 kcal 20.9 g 17.1 g 2.2 g
6金	ごはん	○	揚げギョーザ もやしのラー油あえ 八宝菜	牛乳 ギョーザ 豚肉 いか	ごはん ごま油 ごま こめ油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	633 kcal 29.0 g 19.5 g 2.2 g
9月	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	星型コロケ 干草あえ 彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ	牛乳 たまご 豚肉	ごはん じゃがいも さとう ごま ごま油 小麦粉 パン粉 大豆油	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ ピーマン えのき しょうが	591 kcal 18.7 g 20.4 g 1.6 g
10火	黒糖パン	○	鶏肉のマヨネーズ焼き フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ウインナー	黒糖パン マヨネーズ こめ油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	712 kcal 26.7 g 32.4 g 2.3 g
11水	<かみかみ献立> ごはん	○	信田煮(しのだに) ほうれん草のいそあえ いもだんご汁 かみかみデザート(小魚・さつまいも)	牛乳 信田煮 のり 豚肉 煮干し	ごはん いもち こめ油 さつまいも	ほうれん草 もやし にんじん 白菜 大根 しめじ	565 kcal 20.6 g 15.4 g 2.2 g
12木	みそラーメン	○	春雨サラダ 梨(なし)	牛乳 豚肉 たまご	中華めん ごま油 春雨 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり 梨	562 kcal 25.1 g 14.2 g 3.4 g
13金	ごはん	○	さばの照り焼き もやしの香味あえ なめこ汁	牛乳 さば 糸かまぼこ 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま ごま油 じゃがいも	しょうが もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	567 kcal 25.4 g 17.1 g 2.4 g
17火	<お月見献立> 食パン・いちご&マーガリン	○	スコッチエッグ コールスローサラダ オニオンスープ お月見ゼリー	牛乳 スコッチエッグ ウインナー	食パン いちご&マーガリン さとう 麩(ふ) お月見ゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜	600 kcal 18.2 g 18.1 g 3.0 g
18水	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 わかめ	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま ごま油 ワンタン	しょうが ねぎ 大根 きゅうり にんじん もやし にら 玉ねぎ	593 kcal 24.3 g 16.8 g 2.1 g
19木	焼きそば	○	ホタテシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ホタテシューマイ くらげ	焼きそばめん こめ油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	684 kcal 31.3 g 16.4 g 3.2 g
20金	ポークカレーライス	○	コーンサラダ 梨(なし)	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり 梨	689 kcal 20.6 g 21.8 g 3.3 g
24火	きなこ揚げパン	○	ツナオムレツ グリーンサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 きな粉 ツナオムレツ ベーコン	コッペパン さとう 大豆油	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリ	684 kcal 26.3 g 28.0 g 2.6 g
25水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ 肉じゃが 一口いちごゼリー	牛乳 納豆 塩こんぶ 豚肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう こめ油 一口いちごゼリー	キャベツ 大根 きゅうり しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん にんじん	630 kcal 25.2 g 18.1 g 2.4 g
26木	親子かきたまうどん	○	みずなのごまあえ みそかんばん	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ なた	ソフトめん かたくり粉 ねりごま ごま さとう じゃがいも こめ油	にんじん 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ ねぎ もやし キャベツ みずな	668 kcal 28.0 g 18.6 g 3.2 g
27金	ビビンバ丼	○	チンゲンサイのスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 のり 鶏肉	ごはん ごま油 さとう ごま マロニー かたくり粉 ぶどうゼリー	にんにく 大根 もやし ほうれん草 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ にんじん	581 kcal 23.0 g 15.4 g 2.3 g
30月	振替休業日						

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。

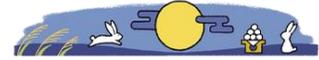


9月栄養価平均 エネルギー619kcal たんぱく質24.5g 脂質19.1g 食塩相当量2.5g

9/9(月)の「ふくしま健康応援メニュー」は福島県食育応援企業団が考案した県内産の野菜を使用したメニューです。9日に提供する「彩り野菜とひき肉のごまスープ」はボーキ佐藤株式会社が考案したものです。お酢、ごま油、白いりごまを使用し、たまねぎをよく炒めることで、塩分を減らしながらコクのあるスープに仕上がります。



# 9月 給食よていこんだてひょう



令和6年 白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	ホタテカツ スパゲティサラダ えのきのみそ汁	牛乳 ホタテカツ 油揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ ごま こめ油 ごま油 さとう じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり コーン えのき 大根 ねぎ	596 kcal 22.7 g 17.1 g 2.5 g
3火	黒糖パン	○	とり肉のマヨネーズ焼き グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 粉チーズ ウインナー	黒糖パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ パセリ	659 kcal 26.5 g 26.7 g 2.4 g
4水	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	赤魚の三味焼き くきわかめのきんぴら 彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ	牛乳 赤魚 とり肉 ぶた肉 くきわかめ	ごはん こめ油 ごま さとう ごま油	ねぎ しょうが ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン えのき	594 kcal 25.1 g 20.3 g 1.6 g
5木	和風スパゲティ	○	ブロッコリーサラダ プリン	牛乳 ウインナー のり	スパゲティ こめ油 バター プリン	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	607 kcal 22.0 g 19.1 g 2.1 g
6金	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁 梨(なし)	牛乳 かぼちゃひき肉フライ とり肉 さつま揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも 大豆油	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん こんにゃく 大根 小松菜 梨	589 kcal 18.7 g 16.2 g 2.2 g
9月	キムタクごはん	○	小松菜サラダ チンゲンサイスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 ひき割り大豆 たまご ツナフレーク ミートボール	ごはん ごま油 こめ油 マロニー かたくり粉 ブルーベリーゼリー	にんじん 白菜キムチ たくあん にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	574 kcal 20.9 g 18.3 g 3.3 g
10火	ごはん	○	ひじきつくだに 鶏のからあげ キャベツのサラダ オニオンスープ	牛乳 ひじきつくだに とり肉 ウインナー	ごはん かたくり粉 米粉 大豆油	しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ ほうれん草	595 kcal 21.8 g 16.9 g 2.0 g
11水	<かみかみ献立> ごはん	○	信田煮(しのだに) 豆ツナサラダ いもだんご汁 かみかみデザート(小魚・さつまいも)	牛乳 信田煮 わかめ ツナフレーク 大豆 ぶた肉 煮干し	ごはん さとう ごま油 こめ油 さつまいも	大根 きゅうり 枝豆 にんじん 白菜 しめじ	611 kcal 22.7 g 18.7 g 2.5 g
12木	<b>見学学習のため弁当持参</b>						
13金	<b>見学学習のため弁当持参</b>						
17火	<お月見献立> 食パン・クリームゴールド	○	スコッチエッグ コーンサラダ 野菜スープ お月見ゼリー	牛乳 スコッチエッグ ベーコン	食パン クリームゴールド さとう お月見ゼリー	キャベツ コーン きゅうり にんじん 玉ねぎ	682 kcal 22.0 g 28.9 g 2.7 g
18水	ポークカレーライス	○	海そうサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ ヨーグルト	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり 大根 こんにゃく	675 kcal 21.9 g 19.8 g 3.2 g
19木	焼きそば	○	ホタテシューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ホタテシューマイ	焼きそばめん こめ油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	672 kcal 30.9 g 15.8 g 2.6 g
20金	<b>修学旅行のため弁当持参</b>						
24火	セルフサンドパン (コッペパン)	○	白身魚のフライ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 ロースハム 白身魚のフライ 生クリーム	コッペパン 大豆油 こめ油 さとう バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	665 kcal 25.0 g 25.0 g 2.8 g
25水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ 肉じゃが 一口いちごゼリー	牛乳 納豆 塩こんぶ ぶた肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう こめ油 一口いちごゼリー	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	609 kcal 24.0 g 17.6 g 2.0 g
26木	親子かきたまうどん	○	おひたし いりこ大豆	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ なんと 大豆 煮干し	ソフト麺 かたくり粉 大豆油 さとう 水あめ ごま	にんじん 干しいたけ ごぼ う ねぎ ほうれん草 もやし	625 kcal 32.7 g 19.2 g 2.9 g
27金	ごはん	○	ギョーザ 春雨サラダ 八宝菜	牛乳 ギョーザ たまご ぶた肉 いか	ごはん 春雨 ごま ごま油 さとう こめ油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ	647 kcal 25.2 g 18.5 g 2.2 g
30月	ごはん	○	さばのみそ煮 いそあえ けんちん汁 ぶどうゼリー	牛乳 さば 豆腐 のり	ごはん さといも こめ油 ぶどうゼリー	ほうれん草 もやし にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	634 kcal 22.7 g 19.8 g 2.6 g

計16食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。

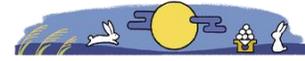


9月栄養価平均 エネルギー627kcal たんぱく質24.1g 脂質19.9g 食塩相当量2.5g

9/4(水)の「ふくしま健康応援メニュー」は福島県食育応援企業団が考案し、県内産の野菜を使用したメニューです。  
「彩り野菜とひき肉のごまスープ」はポーキ佐藤株式会社が考案したもので、お酢・ごま油・白いりごまを使用し、たまねぎをよく炒めることで塩分を減らしながらコクのあるスープに仕上がります。  
(食塩相当量1人あたり0.95g)



# 9月 給食予定献立表



令和6年

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き スパゲティサラダ えのきのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 煮干し	ごはん さとう スパゲティ ごま こめ油 ごま油 じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり コーン えのき 小松菜	762 kcal 29.1 g 22.9 g 2.7 g
3火	<ふくしま健康応援メニュー> ごはん	○	ホタテカツ 荳わかめのきんぴら 彩り野菜と豚ひき肉のごまスープ	牛乳 ホタテカツ 鶏肉 豚肉 荳わかめ	ごはん さとう こめ油 ごま油 ごま	ごぼう 人参 こんにやく 干しいたけ 玉ねぎ ピーマン えのき しょうが	760 kcal 29.0 g 22.6 g 2.7 g
4水	駅伝大会のため弁当持参日						
5木	和風スパゲティ	○	ツナオムレツ ブロッコリーサラダ	牛乳 ウインナー のり ツナオムレツ	スパゲティ こめ油 バター かたくり粉 さとう	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン	752 kcal 29.2 g 22.2 g 3.5 g
6金	ごはん	○	赤魚の三味焼き スタミナ炒め 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ には 大根 小松菜	723 kcal 31.7 g 19.5 g 2.9 g
9月	ごはん	○	かぼちゃひき肉フライ 切り干し大根の炒め煮 小松菜のみそ汁	牛乳 かぼちゃひき肉フライ 鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	切り干し大根 人参 干しいたけ こんにやく いんげん 大根 小松菜	765 kcal 23.8 g 21.7 g 2.9 g
10火	黒糖パン	○	鶏肉のマヨネーズ焼き グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 粉チーズ ウインナー	黒糖パン マヨネーズ じゃがいも	キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草	829 kcal 32.4 g 33.5 g 3.0 g
11水	<かみかみ献立> ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ちくわ入りおおかあえ だんご汁 かみかみデザート(小魚・さつまいも)	牛乳 豆腐ハンバーグ ちくわ かつお節 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 白玉だんご さつまいも	小松菜 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	776 kcal 26.5 g 21.9 g 2.6 g
12木	タンメン	○	春巻き 中華サラダ	牛乳 豚肉 春巻き	中華めん ごま油 大豆油 マロニー さとう ごま ごま油	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ きゅうり	806 kcal 30.5 g 24.3 g 3.7 g
13金	焼肉丼	○	小松菜サラダ なめこ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう ブルーベリーゼリー	人参 玉ねぎ こんにやく グリーンピース しょうが にんにく 小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	728 kcal 25.9 g 20.1 g 2.8 g
17火	<お月見献立> 食パン・いちご&マーガリン	○	スコッチエッグ コールスローサラダ オニオンスープ お月見ゼリー	牛乳 スコッチエッグ ベーコン	食パン いちご&マーガリン さとう お月見ゼリー	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ	740 kcal 25.9 g 25.6 g 3.1 g
18水	ごはん	○	鶏のから揚げ ビーフン炒め もずくと卵のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン もずく 豆腐 卵 なんと	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 ビーフン こめ油 さとう ごま油	しょうが キャベツ チンゲンサイ 人参 ねぎ	739 kcal 28.5 g 21.1 g 2.5 g
19木	焼きそば	○	ホタテシューマイ ひじき入り海藻サラダ	牛乳 豚肉 ホタテシューマイ ツナフレーク わかめ こんぶ ひじき	焼きそばめん こめ油 さとう	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり チンゲンサイ コーン	784 kcal 37.1 g 18.0 g 3.4 g
20金	ポークカレーライス	○	コーンサラダ 梨	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり 梨	820 kcal 23.2 g 23.9 g 3.5 g
24火	セルフサンドパン (コッペパン)	○	白身魚のフライ フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 白身魚のフライ 生クリーム	コッペパン 大豆油 さとう バター こめ油	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ パセリ	796 kcal 29.0 g 29.7 g 3.6 g
25水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 塩こんぶあえ 肉じゃが 梨	牛乳 納豆 塩こんぶ 豚肉	ごはん ごま ごま油 じゃがいも さとう こめ油	キャベツ 大根 きゅうり 人参 しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん 梨	760 kcal 28.9 g 19.7 g 2.4 g
26木	親子かきたまうどん	○	おひたし いり大豆	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なんと 大豆 煮干し	ソフトめん かたくり粉 こめ油 さとう 水あめ ごま	人参 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 もやし ほうれん草	787 kcal 39.3 g 21.1 g 3.6 g
27金	ごはん	○	ひじき入りシューマイ ナムル マーボー豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 ひき割り大豆 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま こめ油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 にんにく には ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが	805 kcal 32.4 g 25.3 g 2.9 g
30月	ごはん	○	いわしのみそ煮 ほうれん草のいそあえ 豆乳豚汁 ぶどうゼリー	牛乳 のり 豚肉 豆乳	ごはん ごま油 ぶどうゼリー	ほうれん草 もやし 人参 大根 ごぼう こんにやく 白菜 ねぎ	708 kcal 28.4 g 15.6 g 2.4 g

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。



9月栄養価平均 エネルギー769kcal たんぱく質29.5g 脂質22.7g 食塩相当量3.0g

9/3(火)の「ふくしま健康応援メニュー」は福島県食育応援企業団が考案した県内産の野菜を使用したメニューです。3日に提供する「彩り野菜とひき肉のごまスープ」はボーキ佐藤株式会社が考案したものです。お酢、ごま油、白いりごまを使用し、たまねぎをよく炒めることで、塩分を減らしながらコクのあるスープに仕上がります。