



4月 給食予定献立表

令和5年度

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	たんぱく質 脂質 食塩相当量
6木	入学式・始業式						
7金	給食なし						
10月	<入学・進級お祝い献立> 赤飯	○	鶏唐揚げ 菜種あえ すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 とり肉 たまご とり肉 豆腐 なると	ごはん ごま かたくり粉 米粉 米油 いちごゼリー	菜の花 もやし にんじん えのきたけ ねぎ みつば	722 kcal 29.7 g 21.7 g 3.1 g
11火	給食なし						
12水	<減塩献立> ピビンバ丼	○	チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 油揚げ のり	ごはん ごま油 さとう 米油 ごま さとう マスカットゼリー	もやし ほうれんそう にんじん チンゲンサイ 玉ねぎ 干ししいたけ みかん パイナップル 桃 バナナ レモン	771 kcal 23.9 g 20.6 g 2.1 g
13木	みそラーメン	○	ギョウザ 小松菜のナムル	牛乳 ぶた肉 大豆	中華めん 米油 ごま油 さとう ごま	にんじん キャベツ もやし コーン たら メンマ ねぎ こまつな だいこん	788 kcal 32.7 g 18.9 g 2.6 g
14金	ごはん	○	白身魚フライ スパゲティサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 白身魚フライ 油揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ ごま ごま油 さとう じゃがいも 米油	キャベツ にんじん 枝豆 コーン きゅうり ねぎ えのきたけ だいこん	717 kcal 24.6 g 17.6 g 2.9 g
17月	ごはん	○	ひじき佃煮 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め 大根のみそ汁	牛乳 ひじき佃煮 厚焼き玉子 とり肉 大豆 生揚げ 煮干し	ごはん マロニー 米油 かたくり粉 ごま油	にんじん もやし たら なめこ だいこん ねぎ	721 kcal 28.3 g 21.1 g 3.2 g
18火	1・2年生学習旅行 (※3年生弁当持参日)						
19水	ごはん	○	赤魚香味焼き 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん 米油 ごま油 さとう ごま	ねぎ こんにやく ごぼう にんじん いんげん 干ししいたけ こまつな 玉ねぎ	720 kcal 29.9 g 19.7 g 2.7 g
20木	焼きそば	○	シュウマイ 中華あえ バナナ	牛乳 シュウマイ 豚肉 かにかまぼこ	焼きそばめん 米油 さとう ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン だいこん きゅうり バナナ	880 kcal 34.9 g 18.4 g 3.1 g
21金	チキンカレーライス	○	ひじきのツナあえ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ひじき ツナフレーク ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん パセリ りんご ブロッコリー キャベツ	911 kcal 27.7 g 24.9 g 3.8 g
24月	<かみかみ献立> ごはん	○	ばら焼き 磯あえ かき玉汁 かみかみデザート	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 のり 大豆 こんぶ 煮干し	ごはん さとう 米油アーモンド ごまクラッカー ひまわりの種 松の実 かぼちゃの種	玉ねぎ たら りんご キャベツ ほうれんそう にんじん 干ししいたけ ねぎ たら	747 kcal 34.1 g 19.9 g 3.3 g
25火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	きなこクリーム ポテトチーズ焼き キャベツサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ウィンナー チーズ	食パン きなこクリーム じゃがいも 米油 三温糖	玉ねぎ しめじ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン こまつな	780 kcal 29.2 g 30.6 g 2.9 g
26水	三色丼	○	ごま酢あえ 凍り豆腐のみそ汁 果物(柑橘類)	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 凍り豆腐 煮干し	ごはん 米油 さとう ごま ごま油	玉ねぎ グリンピース もやし にんじん ピーマン だいこん 干ししいたけ ねぎ 果物(柑橘類)	762 kcal 31.7 g 21.0 g 2.8 g
27木	五目うどん	○	手作りかき揚げ わかめあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると いか かにかまフレーク さくらえび わかめ	ソフトめん 小麦粉 米油	にんじん 干ししいたけ こまつな ねぎ 玉ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり	774 kcal 32.5 g 15.6 g 3.9 g
28金	ごはん	○	パオズ マロニーサラダ マーボー豆腐	牛乳 パオズ 豚肉 豆腐 くらげ	ごはん マロニー ごま ごま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり たら ねぎ たけのこ 干ししいたけ	822 kcal 31.0 g 24.4 g 2.8 g

計13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。

4月栄養価平均 エネルギー778kcal たんぱく質30.0g 脂質21.1g 食塩相当量3.0g