



4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
8月	入学式・始業式						
9月	給食なし						
10月	ごはん	○	豚みそカツ マカロニサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 豚みそカツ ツナフレーク 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン キャベツ えのき 小松菜	894 kcal 26.6 g 32.4 g 2.5 g
11月	給食なし						
12月	<せんいたっぷり献立> ポークカレーライス	○	海藻サラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 わかめ 昆布	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう ホワイトゼリー	玉ねぎ 人参 りんご こんにゃく きゅうり キャベツ バナナ もも パイナップル みかん	899 kcal 23.0 g 23.3 g 3.7 g
15月	三色丼	○	ごま酢あえ けんちん汁 みかんゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐	ごはん 米油 さとう ごま ごま油 さといも みかんゼリー	玉ねぎ グリンピース もやし 人参 ピーマン 大根 こんにゃく ごぼう ねぎ	812 kcal 32.1 g 21.9 g 2.6 g
16月	黒糖パン	○	ツナオムレツ フレンチサラダ ポークビーンズ	牛乳 ツナオムレツ 豚肉 ミックスビーンズ 大豆	黒糖パン 米油 さとう じゃがいも	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ コーン 人参 パセリ	938 kcal 37.2 g 26.6 g 3.3 g
17月	<入学・進級お祝い献立> 赤飯	○	鶏のから揚げ 千草あえ すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 あずき 鶏肉 たまご 豆腐 なた	赤飯 ごま かたくり粉 米粉 大豆油 さとう ごま油 お祝いいちごゼリー	ほうれん草 人参 もやし えのき ねぎ みつば	729 kcal 29.8 g 18.5 g 3.3 g
18月	しょうゆラーメン	○	シューマイ 中華サラダ	牛乳 鶏肉 なた シューマイ カニかま	中華めん マロニー さとう ごま ごま 油	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり 人参	831 kcal 34.5 g 21.2 g 4.0 g
19月	<減塩献立> ごはん	○	赤魚の香味焼き いそあえ 親子煮	牛乳 赤魚 のり 鶏肉 なた たまご	ごはん 米油 ごま油 さとう じゃがいも	ねぎ ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	743 kcal 33.7 g 18.8 g 2.5 g
22月	ごはん	○	春巻き 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻き ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま油 さとう ごま かたくり粉	小松菜 大根 人参 いら ねぎ 干しいたけ たけのこ	864 kcal 30.3 g 31.8 g 2.9 g
23月	給食なし						
24月	ごはん	○	さばのみそ煮 山吹あえ いもだんご汁	牛乳 さばのみそ煮 たまご 豚肉	ごはん 米油 いもだんご	ほうれん草 人参 キャベツ 白菜 大根 しめじ	783 kcal 26.1 g 22.8 g 2.8 g
25月	スパゲティミートソース	○	ブロッコリーサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター さとう	人参 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ コーン	780 kcal 31.5 g 23.5 g 2.6 g
26月	<かみかみ献立> ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ごぼうサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん マヨネーズ ごま じゃがいも	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 大根 小松菜	796 kcal 27.7 g 27.8 g 2.7 g
30月	コッペパン	○	いちご&マーガリン ポテトグラタン コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン じゃがいも いちご&マーガリン	玉ねぎ パセリ キャベツ コーン きゅうり 人参 白菜 小松菜 しめじ 寒天 かんぴょう	930 kcal 35.2 g 33.7 g 3.8 g

計12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833kcal たんぱく質30.6g 脂質25.2g 食塩相当量3.1g