

令和6年 7月



7・8月 給食予定献立表



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
1月	ごはん	○	豚肉の中華ソースがけ ビーフン炒め もずく入りかきたま汁	牛乳 豚肉 ベーコン もずく 豆腐 卵 なた	ごはん さとう ごま油 ビーフン 油	ねぎ しょうが にんにく キャベツ 小松菜 人参 えのき	759 kcal 27.8 g 25.5 g 2.5 g
2火	ごはん	○	いかの甘辛あげ 干草あえ じゃがいものそぼろ煮 パレンシアオレンジ	牛乳 いか 卵 鶏肉 厚揚げ	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	きゅうり 人参 もやし しょうが 玉ねぎ いんげん パレンシアオレンジ	791 kcal 33.5 g 18.7 g 2.5 g
3水	＜かみかみ献立＞ ごはん 味噌汁のり	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳 のり 赤魚 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま油 さとう じゃがいも	ねぎ にんにく 切り干し大根 人参 干しいたけ こんにゃく いんげん 大根 ごぼう	755 kcal 32.5 g 20.7 g 3.2 g
4木	スパゲティミートソース	○	チーズオムレツ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ 卵	スパゲティ 油 バター さとう かたくり粉	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	840 kcal 34.9 g 27.0 g 2.6 g
5金	＜セタ・減塩献立＞ ごはん たまごふりかけ	○	星のコロッケ ごま酢あえ 銀河スープ セタゼリー	牛乳 油揚げ ミートボール たまご	ごはん じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 さとう ごま油 ごま マロニー 菜 セタゼリー	もやし 人参 ピーマン キャベツ 干しいたけ	788 kcal 21.0 g 20.4 g 2.4 g
8月	弁 当 持 参 日						
9火	＜せんいたっぷり献立＞ コッペパン	○	ももジャム ポテトグラタン キャベツとトマトのサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナフレーク ベーコン 大豆	コッペパン ももジャム じゃがいも	玉ねぎ キャベツ トマト きゅうり 人参 パセリ	769 kcal 31.7 g 28.0 g 3.2 g
10水	ジャンバラヤ	○	チーズサラダ 冬瓜入り鶏だんご汁 冷凍みかん	牛乳 ウインナー ミートボール 豆腐 チーズ	ごはん バター 油 さとう かたくり粉	玉ねぎ ピーマン トマト きゅうり 人参 キャベツ コーン 冬瓜 干しいたけ ねぎ みかん	743 kcal 23.4 g 23.9 g 3.6 g
11木	五目うどん	○	いかの天ぷら もやしの香味あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた いか 糸かまぼこ	ソフト麺 ごま さとう ごま油 油 小麦粉	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	763 kcal 35.1 g 21.3 g 3.5 g
12金	ごはん	○	えびシューマイ 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 えびシューマイ 豚肉 豆腐	ごはん さとう ごま ごま油 油 かたくり粉	キャベツ きゅうり 人参 しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にら ねぎ	837 kcal 32.5 g 27.5 g 3.3 g
16火	セルフサンドパン (食パン)	○	手作りハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ ファーストスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	食パン パン粉 バター さとう 油	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン 人参 きゅうり 寒天 白菜 小松菜 しめじ	742 kcal 32.1 g 28.2 g 3.2 g
17水	ごはん	○	さばの立田揚げ 塩昆布あえ にらと油揚げのみそ汁 湘南ゴールドゼリー	牛乳 さば 塩昆布 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 油 ごま ごま油 じゃがいも 湘南ゴールドゼリー	しょうが キャベツ 大根 きゅうり 人参 にら 玉ねぎ	802 kcal 27.9 g 25.0 g 2.7 g
18木	みそラーメン	○	ギョーザ 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 ギョーザ 大豆	中華麺 ごま油 さとう ごま	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン にら にんにく しょうが 小松菜 大根	749 kcal 35.4 g 17.5 g 3.8 g
19金	チキンカレーライス	○	海藻サラダ すいか	牛乳 鶏肉 わかめ 昆布	ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ すいか	821 kcal 23.0 g 21.9 g 3.7 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。

8月



7月栄養価平均 エネルギー781kcal たんぱく質30.1g 脂質23.5g 食塩相当量3.1g

20火	豚丼	○	糸かまサラダ けんちん汁 ミニプリン	牛乳 豚肉 糸かまぼこ 豆腐	ごはん 油 さとう さとも ミニプリン	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう 干しいたけ ねぎ	755 kcal 27.2 g 20.0 g 3.0 g
21水	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	キャベツメンチカツ 五目きんぴら 厚揚げのみそ汁 かみかみデザート(小魚・アーモンド)	牛乳 キャベツメンチカツ 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま アーモンド	こんにゃく ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ えのき 小松菜 ねぎ	811 kcal 29.6 g 26.0 g 3.0 g
22木	しょうゆラーメン	○	パオズ 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 なた パオズ ツナフレーク	中華麺 油	もやし ねぎ メンマ 小松菜 ほうれん草 キャベツ きゅうり	739 kcal 34.6 g 19.3 g 3.9 g
23金	夏野菜カレーライス	○	グリーンサラダ ももゼリー	牛乳 豚肉	ごはん 油 ももゼリー	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり 人参 コーン	811 kcal 22.3 g 22.0 g 3.4 g
26月	ごはん	○	ヤンニョムチキン 大根サラダ トックススープ	牛乳 鶏肉 わかめ 卵	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま トック	しょうが ねぎ 大根 きゅうり 人参 干しいたけ 小松菜	772 kcal 29.2 g 19.1 g 2.6 g
27火	＜せんいたっぷり献立＞ コッペパン パテキャラメル	○	ポパイチーズオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ メロンゼリー	牛乳 ポパイチーズオムレツ ベーコン 大豆	コッペパン パテキャラメル 油 バター じゃがいも マカロニ さとう メロンゼリー	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ コーン 人参 にんにく セロリ トマト パセリ	786 kcal 28.1 g 27.5 g 3.4 g
28水	ごはん	○	さばのサラサ焼き もやしのひき肉炒め いもだんご汁	牛乳 さば 豚肉 大豆	ごはん マロニー 油 かたくり粉 ごま油 いもち	人参 もやし にら 白菜 大根 しめじ	826 kcal 30.1 g 30.0 g 2.7 g
29木	弁 当 持 参 日						
30金	＜減塩献立＞ ごはん	○	揚げギョーザ ラー油あえ 八宝菜	牛乳 ギョーザ 豚肉 いか うずら卵	ごはん ごま油 ごま 油 かたくり粉	もやし きゅうり 人参 しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	776 kcal 30.9 g 23.5 g 2.5 g

計8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。



8月栄養価平均 エネルギー785kcal たんぱく質29.0g 脂質23.4g 食塩相当量3.1g