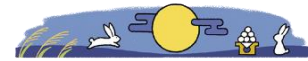




9月 給食予定献立表



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 茎わかめのきんぴら 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 茎わかめ	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 にら 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 ちくわ入りおかかあえ 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 ビーマン 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	ボークカレーライス	○	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 いりこ大豆	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 にら 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。