



令和6年 12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 おもに体をつくるもと	緑のなかまの食品 おもに体の調子を整えるもと	黄のなかまの食品 おもにエネルギーのもと	栄養価	休みの学校
2	月	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 納豆 もやしのひき肉炒め すいとん汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 納豆 豚ひき肉 大豆 鶏肉 油揚げ	人参 もやし にら 白菜 大根 小松菜 干しいたけ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 すいとん 一口ブルーベリーゼリー	エネルギー 691・812 Kcal たんぱく質 27.4・31.3 g 脂質 19.7・21.8 g 食塩相当量 1.7・1.9 g	白三小
3	火	食パン 牛乳 県産りんごジャム チキンナゲット スイートポテトサラダ ミルファンティー	牛乳 チキンナゲット ハム 卵 粉チーズ ベーコン	きゅうり 玉ねぎ 人参 パセリ	食パン 県産りんごジャム 揚げ油 さつまいも パン粉 マヨネーズ 米サラダ油	エネルギー 701・815 Kcal たんぱく質 26.1・30.1 g 脂質 26.3・29.2 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
4	水	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き 五目ビーフン 大根のみそ汁	牛乳 さわら ベーコン 厚揚げ	人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 たまねぎ	ごはん ビーフン すりごま いりごま じゃがいも 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 627・757 Kcal たんぱく質 25.3・29.9 g 脂質 20.4・23.4 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
5	木	ごはん 牛乳 ひじき入りシューマイ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ひじき入りシューマイ	人参 ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし にら	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 ワンタン	エネルギー 636・790 Kcal たんぱく質 24.0・28.7 g 脂質 22.0・26.8 g 食塩相当量 2.3・2.9 g	
6	金	森のきのこカレーライス 牛乳 海藻サラダ りんご	牛乳 豚肉 海藻 シュレットチーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 しめじ えのき エリンギ 舞茸 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン りんご	ごはん 揚げ油 マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油	エネルギー 665・796 Kcal たんぱく質 20.4・23.7 g 脂質 22.3・25.5 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
9	月	キムチチャーハン 牛乳 ナムル 白玉中華スープ ソーダフロートゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ	にんにく ねぎ 人参 キムチ もやし ほうれん草 大根 干しいたけ にら	ごはん 米サラダ油 ごま油 砂糖 いりごま 白玉だんご ソーダフロートゼリー	エネルギー 635・745 Kcal たんぱく質 20.4・23.4 g 脂質 18.7・20.6 g 食塩相当量 3.0・3.6 g	中央中
10	火	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ 和風サラダ 具たくさん汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 厚揚げ	玉ねぎ 大根 キャベツ 人参 きゅうり 白菜 ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 593・716 Kcal たんぱく質 22.9・27.1 g 脂質 17.7・20.3 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
11	水	『ふくしま健康応援メニュー』 ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け 糸かまサラダ きのこけんちん汁	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 油揚げ	レモン果汁 キャベツ 人参 きゅうり 大根 ごぼう 干しいたけ しめじ こんにゃく	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 里芋 ごま油	エネルギー 601・718 Kcal たんぱく質 24.5・28.9 g 脂質 17.4・19.5 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	
12	木	カモちうどん 牛乳 もちいなり 塩こんぶあえ みかん	牛乳 鶏肉 なんと 塩昆布	小松菜 人参 ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり しょうが みかん	ソフト麺 もちいなり ごま油	エネルギー 594・756 Kcal たんぱく質 23.9・29.8 g 脂質 15.7・17.0 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	
13	金	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) こまつなサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 カツオカツ ツナ 豆腐 わかめ	小松菜 キャベツ きゅうり レモン果汁 大根	ごはん じゃがいも 揚げ油 米サラダ油	エネルギー 596・735 Kcal たんぱく質 21.8・26.1 g 脂質 18.8・22.5 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
16	月	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ブロッコリーのおかかマヨあえ みそちゃんこ汁	牛乳 いわしのしょうが煮 かつお節 肉団子 油揚げ	ブロッコリー キャベツ コーン 人参 大根 白菜 えのき しめじ ねぎ	ごはん マヨネーズ	エネルギー 590・723 Kcal たんぱく質 23.3・28.1 g 脂質 18.8・22.4 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
17	火	コッペパン 牛乳 オムレツチャップソースがけ グリーンサラダ クリームシチュー	牛乳 オムレツ 鶏肉 生クリーム 脱脂粉乳	マッシュルーム キャベツ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ ブロッコリー しめじ パセリ	コッペパン じゃがいも 砂糖 米サラダ油 小麦粉 バター	エネルギー 799・973 Kcal たんぱく質 31.7・38.2 g 脂質 28.2・33.2 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	
18	水	ごはん 牛乳 白豆コロッケ(ソース) もやしの香味あえ 油麩入り親子煮	牛乳 白豆コロッケ 糸かまぼこ 鶏肉 卵	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ	ごはん 揚げ油 いりごま 砂糖 ごま油 油麩 じゃがいも	エネルギー 703・869 Kcal たんぱく質 25.0・29.8 g 脂質 22.5・27.0 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	
19	木	ちゃんぽんめん 牛乳 肉まん もやしとにらのツナあえ	牛乳 豚肉 あさり なんと ツナ かつお節 肉まん	干しいたけ 人参 玉ねぎ ねぎ キャベツ もやし にら	中華麺 片栗粉 米サラダ油 ごま油	エネルギー 673・851 Kcal たんぱく質 30.6・37.9 g 脂質 19.0・21.3 g 食塩相当量 2.6・3.0 g	
20	金	『冬至にちなんだ献立』 ごはん 牛乳 サバの立田揚げ 大根のきんぴら かぼちゃのみそ汁 ゆずゼリー	牛乳 サバ さつま揚げ 油揚げ	しょうが 大根 人参 こんにゃく いんげん かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 いりごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 ゆずゼリー	エネルギー 645・766 Kcal たんぱく質 23.5・27.7 g 脂質 19.4・22.0 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
23	月	『クリスマスにちなんだ献立』 チキンライス 牛乳 米粉ガーリックチキン お星さまサラダ ABCスープ クリスマスデザート	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	きゅうり キャベツ コーン ブロッコリー 人参 パセリ	チキンライス 米粉 オリーブオイル 米サラダ油 アルファベットマカロニ クリスマスケーキ	エネルギー 638・755 Kcal たんぱく質 25.1・29.3 g 脂質 24.2・26.9 g 食塩相当量 3.6・4.3 g	
24	火	黒糖パン 牛乳 マカロニグラタン イタリアンサラダ カレー風味のコンソメスープ 一口いちごゼリー	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 シュレットチーズ ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 ほうれん草	黒糖パン マカロニ 小麦粉 米サラダ油 バター じゃがいも 一口いちごゼリー	エネルギー 753・912 Kcal たんぱく質 27.6・33.0 g 脂質 21.5・24.8 g 食塩相当量 2.5・3.1 g	小田川小 みさか小 中央中 白二中 東北中

※ 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。(12月給食日 17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。



学校給食の レシピ紹介

12月19日の
献立より

<もやしとにらのツナあえ>

○材料 4人分

もやし 120g
にら 80g(約1/2束)
ツナ 40g(約1/2缶)
かつお節 1.2g
しょうゆ 小さじ1弱

★

○作り方

- ① にらは約3cmに切り、もやしと一緒にさっとゆでます。
- ② 水出し、水気をよく切って★とあえたらできあがりです。



かつお節の風味で、少ない
塩分でもおいしくいただけます！
電子レンジで加熱すれば
洗い物を減らすことができるので、
忙しい時のプラス一品に
おすすめです。