



1月 給食予定献立表



令和6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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	ごはん	○	揚げ出し豆腐の肉みそあんかけ 炒めなます 七草汁 紅白ゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ 鶏肉	ごはん さとう かたくり粉 米油 ごま ごま油 白玉だんご 紅白ゼリー	玉ねぎ しょうが 大根 人参 干しいたけ ごぼう 白菜 ねぎ せり 小松菜 しめじ	794 kcal 24.7 g 21.2 g 2.9 g
9 木	タンメン	○	春巻き パンサンスー	牛乳 豚肉 春巻き ロースハム	中華麺 ごま油 大豆油 春雨 ごま さとう	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	802 kcal 31.6 g 23.3 g 3.8 g
10 金	ごはん	○	赤魚の西京焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豆腐	ごはん こめ油 さとう さといも	人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 ねぎ	714 kcal 28.1 g 17.3 g 3.1 g
14 火	コッペパン	○	パテチョコレート 鶏肉のレモンソースがけ ジャーマンポテト コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン ウインナー	コッペパン パテチョコレート かたくり粉 大豆油 さとう じゃがいも 米油 バター	玉ねぎ グリンピース 人参 キャベツ	837 kcal 33.5 g 34.0 g 3.4 g
15 水	ごはん	○	ギョーザ 豚キムチ 白玉中華スープ	牛乳 ギョーザ 豚肉 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう ごま油 白玉だんご	白菜 もやし なら ねぎ 白菜キムチ 人参 小松菜	747 kcal 26.4 g 19.4 g 2.6 g
16 木	親子かきたまうどん	○	もちいなり 白菜のおかかあえ	牛乳 鶏肉 卵 油揚げ なんと かつお節	ソフト麺 もち かたくり粉 ごま	人参 干しいたけ ごぼう 玉ねぎ 小松菜 白菜 ほうれん草	749 kcal 33.3 g 17.8 g 3.3 g
17 金	キーマカレーライス	○	グリーンサラダ シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート	ごはん じゃがいも 米油 シークワサーゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり 大根	778 kcal 20.6 g 21.7 g 3.0 g
20 月	ごはん	○	ポークロquette もやしのひき肉炒め 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 凍り豆腐 煮干し	ごはん じゃがいも パン粉 小麦粉 大豆油 米油 マロニー かたくり粉 ごま油	人参 もやし なら 白菜 ねぎ 大根	785 kcal 24.6 g 22.9 g 2.4 g
21 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	ミルメーク 照り焼きチキン ツナサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 ツナフレーク ウインナー	食パン さとう マヨネーズ マカロニ じゃがいも 米油 バター ミルメーク	しょうが にんにく キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン セロリー トマト パセリ	835 kcal 34.2 g 35.8 g 3.3 g
22 水	<せんいたつぱり&かみかみ献立> ごはん	○	納豆 五目きんぴら みそちゃんこ汁	牛乳 納豆 さつま揚げ 肉団子 油揚げ	ごはん 米油 さとう ごま	こんにゃく ごぼう 人参 大根 いんげん 干しいたけ 白菜 えのき しめじ ねぎ	781 kcal 30.2 g 23.4 g 2.7 g
23 木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華あえ	牛乳 豚肉 えびシューマイ 中華くらげ	焼きそば麺 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	793 kcal 33.9 g 19.7 g 3.6 g
24 金	【全国学校給食週間】 ～おいしく減塩！統一献立～ ごはん	○	さばのごまだれがけ ほうれん草のマヨおひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 さば 糸かまぼこ かつお節 鶏肉	ごはん ねりごま すりごま さとう かたくり粉 じゃがいも 米油 マヨネーズ	しょうが ほうれん草 人参 もやし 玉ねぎ たけのこ 枝豆	863 kcal 35.6 g 28.5 g 2.4 g
27 月	【全国学校給食週間】 ～始まりの給食～ ごはん 味付けのり	○	マスの塩焼き 白菜の浅漬け すいとん汁 みかん	牛乳 のり マス 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん すいとん	白菜 きゅうり 人参 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ みかん	709 kcal 30.7 g 15.4 g 3.5 g
28 火	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立①～ 豚丼	○	小松菜サラダ なめこ汁 りんごゼリー	牛乳 豚肉 ツナフレーク 豆腐 煮干し	ごはん 米油 さとう じゃがいも りんごゼリー	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら 小松菜 キャベツ きゅうり なめこ ねぎ 白菜	760 kcal 27.7 g 21.9 g 3.0 g
29 水	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立②～ ごはん	○	マグロカツ 切り昆布の炒め煮 八杯汁(はちはいじる)	牛乳 マグロカツ 豚肉 昆布 さつま揚げ 厚揚げ	ごはん 米油 さとう さといも かたくり粉	人参 たけのこ しらす こんにゃく 大根 ねぎ ごぼう 干しいたけ	737 kcal 26.5 g 19.3 g 3.0 g
30 木	【全国学校給食週間】 ～県内の郷土料理や食材を使用した献立③～ 五目うどん	○	ほうれん草のごまあえ たふらまんじゅう	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと	ソフト麺 すりごま ねりごま さとう 小麦粉 かたくり粉 黒糖まんじゅう 大豆油	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ほうれん草 キャベツ もやし	760 kcal 31.0 g 18.3 g 3.2 g
31 金	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース キャベツのサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	ごはん パン粉 バター さとう 米油	キャベツ ブロッコリー 人参 コーン にんにく 玉ねぎ ほうれん草	762 kcal 28.0 g 23.8 g 2.4 g

計17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。

全国学校給食 週間

1月24日から30日は全国学校給食週間です。
学校給食について、関心を高める一週間になって
います。東中学校では、24日(金)から30日(木)
までの5日間に、学校給食の始まりの献立や、県
内の郷土料理と食材を取り入れた献立を実施しま
す。

1月栄養価平均 エネルギー777kcal たんぱく質29.4g 脂質22.6g 食塩相当量3.0g

1/24(金)に「おいしく減塩！統一献立」を実施します。

市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでい
ます。今月は、全国学校給食週間に合わせて、市内自校給食校・給食センターで提供している
減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ごまの
風味やだしのうま味等を活かし、うす味でもおいしく食べられるように工夫されています。

