



令和7年 1月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献 立 名	あ か おもに血や肉など体をつくる もとなるもの	み ど り 体の調子を整えるもとなるもの	き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとなるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
9 木	清流豚丼（麦ごはん） もやしのナムル ワンタンスープ だいだいのパパロア	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし こまつな チンゲン菜 干しいたけ にんじん	麦ごはん ふ さとう あぶら ごまあぶら ラーゆ ワンタン だいだいのパパロア	— — — — 634 22.5 19.0 2.2 780 26.5 21.0 2.7	大豆製品	幼稚園			
10 金	黒糖パン チキンのミンチカツ バックソース もやしとわかめのあえもの ミルファンティスー	牛乳 チキンのミンチカツ わかめ たまご 粉チーズ ベーコン	こまつな もやし たまねぎ パセリ	黒糖パン あぶら さとう ごまあぶら ラーゆ ごま パンこ	— — — — 659 25.6 23.0 2.9 817 31.7 27.4 3.7	さ か な	幼稚園			
14 火	図書コラボ給食 ごはん あじフライ バックソース もやしのひき肉いため 油麩のみそ汁	牛乳 あじフライ ぶた肉 だいす とうふ にぼし みそ	にんにく にんじん もやし にら はくさい ねぎ	ごはん あぶら はるさめ かたくりこ ごまあぶら あぶらふ	— — — — 621 25.5 18.8 2.0 780 30.7 21.3 2.3	きのこ	幼稚園			
15 水	ハッシュドポーク（麦ごはん） ごぼうサラダ 野菜果実ゼリー	牛乳 ぶた肉 かまぼこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく ごぼう もやし きゅうり	麦ごはん ハヤシルッ あぶら ごま 卵不使用マヨネーズ 野菜果実ゼリー	— — — — 711 21.0 25.1 2.5 877 24.8 28.8 2.9	海 そ う	幼稚園			
16 木	ごはん 白身魚のみそマヨやき ひじきの五目に じゃが芋のみそ汁	牛乳 たら みそ ひじき あぶらあげ とり肉 だいす わかめ にぼし みそ	たまねぎ にんじん ごぼう こんにゃく 干しいたけ グリンピース はくさい	ごはん 卵不使用マヨネーズ あぶら さとう じゃがいも	— — — — 591 26.2 16.1 2.1 743 31.5 17.9 2.5	くだもの	幼稚園			
17 金	みそラーメン（中華めん） 県産鶏つくね いそかあえ ゆ：だいだいのパパロア 小中：ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 みそ 鶏つくね かまぼこ のり ヨーグルト（小中）	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら コーン ねぎ 干しいたけ こまつな	中華めん ごまあぶら だいだいのパパロア（幼）	429 21.2 16.4 2.4 600 30.3 17.6 3 848 41.3 24.6 3.7	い も 類				
20 月	ごはん とり肉のなんばん漬け キャベツのみそマヨあえ 油あげのみそ汁	牛乳 とり肉 ちくわ みそ あぶらあげ わかめ にぼし	しょうが たまねぎ パプリカ キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごま 卵不使用マヨネーズ	491 19.4 18.5 1.9 632 24.6 22.6 2.4 791 29.5 25.9 2.9	さ か な				
21 火	ごはん さばのごまやき おひたし 呉汁	牛乳 さば かまぼこ とり肉 だいす あぶらあげ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	ごはん ごま じゃがいも	497 18.6 19.1 1.7 646 23.4 24.0 2.2 811 27.9 27.9 2.6	海 そ う				
22 水	ごはん バオズ はるさめサラダ まめみそスープ	牛乳 バオズ ハム わかめ だいす みそ	にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ	ごはん はるさめ ごま ごまあぶら さとう	463 18.1 13.3 2 598 22.8 16.2 2.5 770 28.3 18.9 3	きのこ				
23 木	中学3年生受検応援給食 ごはん チキンカツ バックソース レンコンきんぴら いももち汁 いよかんゼリー	牛乳 チキンカツ さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう こんにゃく れんこん にんじん いんげん しょうが だいこん ねぎ たまごだけ	ごはん あぶら さとう ごま いももち いよかんゼリー	595 24.7 16.9 1.9 757 31.5 20.7 2.4 941 38.0 24.0 2.8	緑黄色野菜				
24 金	減量背割れコッペパン ウインナー かいそうサラダ 白菜のクリーム煮	牛乳 ウインナー 海そう かまぼこ ベーコン ホイップクリーム	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんじん ぶなしめじ はくさい	減量背割れコッペパン バター さとう ごまあぶら マカロニ ベジマメルッ ポタージュル	531 17.8 27.3 2.5 636 21.1 31.3 3 809 26.2 38.7 3.9	くだもの				
27 月	大信小学校希望給食 わかめごはん 手作りチーズハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ 冷凍みかん	牛乳 わかめ とり肉 ぶた肉 チーズ ツナ ベーコン	たまねぎ だいこん にんじん コーン ブロッコリー えだまめ パセリ にんにく 冷凍みかん	ごはん パンこ 卵不使用マヨネーズ マカロニ さとう	552 23.4 22.0 2 713 29.3 27.4 2.5 895 35.1 32.1 3.1	さ か な				
28 火	おいしく減塩！白河市統一献立 ごはん さばのごまだれかけ ほうれん草マヨおひたし じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 さば かまぼこ とり肉 かまぼこ かつおぶし	しょうが ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ たけのこ えだまめ	ごはん ごま さとう かたくりこ 卵不使用マヨネーズ じゃがいも あぶら	619 20.3 26.9 1.6 755 24.4 30.3 2 943 29.1 35.6 2.3	大豆製品				
29 水	減塩給食 麦ごはん なつとう 五目きんぴら 肉じゃが	牛乳 なつとう とり肉 さつまあげ ぶた肉	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース	麦ごはん さとう ごまあぶら ごま あぶら じゃがいも ふ	537 24.1 16.6 1.2 697 30.4 20.5 1.5 873 36.6 23.5 1.7	緑黄色野菜				
30 木	ボークカレーライス（麦ごはん） ひじきサラダ はるか	牛乳 ぶた肉 ツナ 海そう ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり チンゲン菜 コーン はるか	麦ごはん あぶら じゃがいも カレーッ さとう	510 16.0 14.3 2 657 20.0 17.1 2.6 821 24.0 19.6 3.3	きのこ				
31 金	食パン タンドリーチキン 大根と里わかめのサラダ コンソメスープ マーシャルビーンズ	牛乳 とり肉 ヨーグルト くきわかめ かまぼこ ベーコン	だいこん にんじん きゅうり キャベツ 干しいたけ たけのこ	食パン マーシャルビーンズ カレー粉	458 19.7 19.1 2.3 621 25.9 25.5 3.1 729 30.8 27.8 3.8	さ か な				

★ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）】

★ 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。

★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
毎月、塩分の少ない献立の日を「減塩給食の日」としてお知らせしていますので、ご家庭での
の参考にしてください。

1月栄養価平均（幼稚園）	516	20.3	19.1	1.9
（小学校）	658	25.2	22.2	2.4
（中学校）	826	30.7	25.9	2.9