



2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
3月	＜節分にちなんだ献立＞ ごはん	○	いわしの梅煮 もやしの香味あえ のっぺい汁 福豆	牛乳 いわしの梅煮 糸かまぼこ 豆腐 福豆	ごはん ごま さとう ごま油 さといも 米油	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 白菜 人参 こんにゃく ごぼう ねぎ	730 kcal 27.0 g 20.2 g 2.7 g
4火	ごはん	○	春巻き ナムル 八宝菜	牛乳 春巻き 豚肉 うずらの卵	ごはん 大豆油 ごま油 さとう ごま 米油 かたくり粉	もやし 大根 ほうれん草 人参 にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	805 kcal 26.3 g 26.6 g 2.4 g
5水	わかめごはん	○	五目厚焼きたまご きんぴらごぼう いもだんご汁	牛乳 五目厚焼きたまご さつま揚げ 豚肉	わかめごはん 米油 さとう ごま いももち	ごぼう こんにゃく 人参 いんげん 干しいたけ 白菜 大根 しめじ	792 kcal 24.1 g 25.0 g 3.3 g
6木	スパゲティミートソース	○	豆乳クリーミーコロッケ グリーンサラダ	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 米油 バター かたくり粉 豆乳クリーミーコロッケ 大豆油	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ ブロッコリー きゅうり	893 kcal 33.2 g 29.5 g 2.6 g
7金	ごはん	○	さばのサラサ焼き スタミナ炒め もやしのみそ汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 じゃがいも	しょうが 人参 玉ねぎ にら ねぎ もやし	806 kcal 32.4 g 30.0 g 2.6 g
10月	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ 切り干し大根のサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム 厚揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま ごま油	しょうが こんにゃく ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜	757 kcal 28.3 g 20.6 g 2.9 g
12水	ごはん	○	アジフライ マカロニサラダ 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 アジフライ 凍り豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 マカロニ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 白菜 小松菜 ねぎ	796 kcal 26.3 g 27.0 g 2.5 g
13木	マーボーめん	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 パオズ	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 マロニー ごま	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	850 kcal 38.6 g 23.5 g 3.8 g
14金	＜せんいたっぷり献立＞ ポークカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 わかめ 昆布 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく きゅうり 大根 コーン	813 kcal 25.0 g 21.6 g 3.5 g
17月	キムタクごはん	○	揚げギョーザ もやしのナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 卵 揚げギョーザ ひき割り大豆 豆腐	ごはん 米油 ごま油 大豆油 ごま さとう	人参 白菜 にんにく もやし ほうれん草 小松菜 しめじ 干しいたけ ねぎ	776 kcal 29.0 g 27.9 g 3.6 g
18火	コッペパン	○	チョコレートクリーム ポテトグラタン フレンチサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン チョコレートクリーム じゃがいも 米油 さとう	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 人参 白菜 セロリ	775 kcal 29.5 g 30.0 g 2.8 g
19水	ごはん	○	納豆 塩昆布あえ おでん	牛乳 納豆 塩昆布 さつま揚げ うずらの卵 ちくわ 昆布 野菜ミックスホール	ごはん ごま ごま油 さとう	キャベツ 大根 きゅうり 人参 しょうが こんにゃく	713 kcal 30.0 g 16.3 g 2.9 g
20木	わかめうどん	○	野菜かきあげ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 わかめ なんと 油揚げ	ソフト麺 さとう ごま油 ごま 大豆油	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ピーマン 玉ねぎ 春菊	756 kcal 28.2 g 23.8 g 2.7 g
21金	＜減塩献立＞ ごはん	○	さばのみそ煮 いそあえ のっぺい汁	牛乳 さば のり 鶏肉 油揚げ	ごはん さといも かたくり粉	小松菜 もやし 人参 干しいたけ 大根 ねぎ	727 kcal 28.4 g 21.2 g 2.4 g
25火	フルーツクリームパン	○	鶏肉のガーリック焼き イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 ホイップクリーム 鶏肉 ウインナー	コッペパン ホイップクリーム 米油 米粉 じゃがいも	みかん キャベツ コーン 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	885 kcal 34.6 g 42.2 g 3.4 g
26水	ごはん	○	赤魚の三味焼き ひじきの炒め煮 豚汁 みかんゼリー	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 米油 ごま さとう さといも みかんゼリー	ねぎ しょうが 人参 ごぼう いんげん こんにゃく 大根 白菜 こんにゃく	760 kcal 30.4 g 20.3 g 3.0 g
27木	しょうゆラーメン	○	ミニ肉まん 小松菜サラダ	牛乳 鶏肉 なんと ミニ肉まん ツナフレーク	中華麺 米油	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 小松菜 キャベツ きゅうり	736 kcal 32.8 g 18.7 g 3.6 g
28金	＜受験応援献立＞ ソースカツ丼	○	千草あえ 大根のみそ汁	牛乳 豚カツ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 大根 えのき 小松菜 ねぎ	762 kcal 24.7 g 18.0 g 3.9 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。



2月栄養価平均 エネルギー785kcal たんぱく質29.4g 脂質24.6g 食塩相当量3.0g