



2025

4月

こんだてひょう



白沢中学校

栄養量 熱量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金	
7 入学式 	8 調整日 	9 ハンバーグきのソースかけ ごはん 春キャベツスープ 	10 三色おひたし さばトマトソース煮 ごはん みそけんちん汁 	11 お祝いデザート とさあえ メンチカツ パックソース ごはん くきだちなのみそ汁 	
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	牛乳 とうふ ベーコン ハンバーグ いか わかめ キャベツ にんじん たまねぎ きぬさや マッシュルーム 米 こめあぶら バター エスパニョールソース デミグラスソース さんおんとう じょうはくとう 679 25.5 21.2 2.4 787 29.6 23.5 2.9	牛乳 とうふ とりにく みそ さばトマトソースに かつおぶし だいこん にんじん ごぼう ねぎ ほうれんそう キャベツ 米 こんにゃく こめあぶら 665 26.3 23.5 2.1 826 32.6 30.0 2.6	牛乳 あぶらあげ みそ メンチカツ かつおぶし にんじん くきだちな ねぎ キャベツ もやし きゅうり 米 じゃがいも こめあぶら ごま おいしいデザート 677 24 22.2 2.0 803 27.8 25.6 2.4		
14 ポークカレーライス 	15 オニオンサラダ ミートボール ごはん ほうれん草のスープ 	16 アーモンドあえ なっとう ごはん たけのこのこのにもの 	17 ヨーグルト セルフミートサンドのぐ ピタパン ポトフ 	18 ひじきのサラダ とりにくのピリカラやき ごはん なめこ汁 	
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	牛乳 ぶたにく スキムミルク にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース トマトピューレ キャベツ コーン きゅうり オレンジ 米 こめあぶら じゃがいも カレールウ 683 22 18.9 1.9 815 25.7 21.5 2.2	牛乳 たまご ベーコン ミートボール ほうれんそう にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり バブリカ 米 かたくりこ オニオンドレッシング 611 22.5 17.6 2.1 774 27.6 20.6 2.6	牛乳 とりにく こんぶ さつまあげ なっとう たけのこ にんじん しいたけ きぬさや ほうれんそう キャベツ もやし 米 じゃがいも こんにゃく さんおんとう アーモンド じょうはくとう 681 29.5 20.2 2.2 813 35 23 2.6	牛乳 ウインナー ぶたにく だいす ヨーグルト キャベツ たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム ピタパン じゃがいも じょうはくとう こめあぶら こむぎこ 624 29.9 22.8 2.8 735 35.3 26.3 3.4	牛乳 とうふ みそ とりにく ひじき ロースハム なめこ にんじん ねぎ にんにく きゅうり コーン たまねぎ 米 じゃがいも さんおんとう ごまあぶら ごま こめあぶら じょうはくとう 643 26.7 20.3 2.4 766 31.6 23.3 2.9
21 五目きんぴら さわらのてりやき ごはん わかたけ汁 	22 修学旅行 	23 修学旅行 	24 修学旅行 	25 アスパラサラダ やきにくどんのぐ ごはん だいこんのみそ汁 	
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	牛乳 たまご わかめ とうふ みそ さわら さつまあげ なのはな たけのこ ねぎ にんじん ごぼう しいたけ 米 ごま じゃがいも さんおんとう こんにゃく こめあぶら 650 32.6 20 2.5 781 38.7 22.8 3.1	牛乳 たまご わかめ とうふ みそ さわら さつまあげ なのはな たけのこ ねぎ にんじん ごぼう しいたけ 米 ごま じゃがいも さんおんとう こんにゃく こめあぶら 611 22.5 17.6 2.1 774 27.6 20.6 2.6	牛乳 とうふ みそ ぶたにく ロースハム だいこん にんじん しょうが たまねぎ アスパラガス キャベツ 米 じゃがいも ふ こんにゃく こめあぶら さんおんとう イタリアンドレッシング 624 29.9 22.8 2.8 735 35.3 26.3 3.4	牛乳 とうふ みそ ぶたにく ロースハム だいこん にんじん しょうが たまねぎ アスパラガス キャベツ 米 じゃがいも ふ こんにゃく こめあぶら さんおんとう イタリアンドレッシング 625 24.9 17.2 2.4 751 29.9 19.9 2.9	
28 ニューサマー オレンジ ちゅうかくらげ のあえもの ツナごはん えのきたけのスープ 	29 昭和の日 	30 きりぼしだいこんの にもの ほっけのりおやき ごはん わかめ汁 		令和7年度 学校給食について ・米は安全が確認された本宮市産米を使用し、 本宮市立学校給食センターで炊飯され各校に 納品されます。 ・牛乳は、安全が確認された福島県産牛乳を 使用します。 ・その他の食材は、平成25年度3月より地 場産物を含む福島県食材も使用しています。 食材の放射性物質検査については、加熱前 の給食1食分の検査を行い、給食の安全を確 保しております。保護者のみなさまのご理解 とご協力をお願いいたします。	
赤 緑 黄 栄養量小 栄養量中	牛乳 ツナ ベーコン とうふ ちゅうかくらげ にんじん グリンピース えのきたけ はくさい ほうれんそう きゅうり キャベツ ニューサマー オレンジ 米 さんおんとう はるさめ じょうはくとう 608 23.6 19.6 2.4 726 27.8 22.5 3.0	牛乳 とうふ わかめ みそ ほっけ ぶたにく さつまあげ にんじん ねぎ きりぼしだいこん えだまめ 米 じゃがいも こめあぶら さんおんとう 622 28.6 15.9 2.2 752 35.7 18.3 2.7		牛乳 とうふ わかめ みそ ほっけ ぶたにく さつまあげ にんじん ねぎ きりぼしだいこん えだまめ 米 じゃがいも こめあぶら さんおんとう 625 24.9 17.2 2.4 751 29.9 19.9 2.9	

4月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし、ほうれん草、茎たち菜」です。

※ 献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。

～ お家の方へ ～

お子さんが給食当番の場合、週末に給食用白衣（エプロン）を持ち帰りますので、洗濯とアイロン掛けをして持たせ
るようお願いいたします。また、ノロウイルス等の感染症予防のために、体調が悪い児童生徒には給食当番をさせていません。
お子さんに下痢・おう吐などの症状があった場合には、学校へご連絡をお願いいたします。