

					栄養量		熱量kcal	蛋白質g	脂肪g	塩分g																									
月					火					水					木					金															
赤 緑 黄	1 焼きとうもろこし プリン トマトハヤシ ライス					2 【新人戦応援メニュー】 千切りキャベツ ソースカツ ごはん なめこの みそ汁					3 五目きんぴら シイラのレモンペッパー漬け焼き ごはん わかめのみそ汁					4 【おいしく食べるってからだにいい】 さつまいものレモン煮 とりにくのみそやき ごはん えびだんこの すまし汁					5 切り干しだいごんの ごま和え いわしのみそ煮 ごはん さわにわん					牛乳 ぶたにく									
	牛乳 ぶたにく					牛乳 とうふ みそ ぶたにく					牛乳 わかめ なまあげ シイラ ぶたにく みそ					牛乳 えびだんご とりにく みそ					牛乳 ぶたにく いわしのみそに ツナ					にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが とうもろこし									
	にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが とうもろこし					なめこ だいこん みつば キャベツ					たまねぎ れんこん にんじん ししいたけ ごぼう					しめじ ほうきさい ごまつな にんにく しょうが レーズン レモン アスパラガス					にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ いんげん だいこん ほうれんそう					米 こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ とうにゅうプリン									
	米 こめあぶら じゃがいも ハヤシルウ とうにゅうプリン					米 こめあぶら ざらめ じゃがいも ぼんこ てんぷらこ					米 じゃがいも こんにやく さんおんとう					米 はるさめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも パター さんおんとう					米 ごま じゃようはくとう					731 21.5 17.3 2.4									
	731 21.5 17.3 2.4					656 26.9 19.1 2.6					623 28 21.2 1.9					657 30.8 13.1 1.6					654 31.1 20.0 1.8					849 24.9 19.3 2.9									
赤 緑 黄	8 アスリートウィーク 9/8~12 ビビンバの具 (野菜) ビビンバの具 (肉) ごはん みそワタンスープ					9 たまごとし チキンカツ ごはん オクラととうがんの みそ汁					10 ーロりんごコンポート 五色和え さばのカレーしょうゆ焼き ごはん こんさい汁					11 ゼリー アーモンド和え きつねもち ソフトめん 五目うどん かけ汁					12 もやしの おひたし さけのごまみそ焼き ごはん 野菜たっぷり 減塩みそ汁					牛乳 とりにく ぶたにく コチュジャン みそ									
	牛乳 とりにく ぶたにく コチュジャン みそ					牛乳 とうふ チキンカツ たまご みそ					牛乳 さば いか わかめ					牛乳 とりにく なんと					牛乳 ぶたにく とうふ さけ みそ とりにく					キャベツ にんじん とうもろこし ぜんまい にんにく ほうれんそう なら ビビンバ(もやし・き くらげ)									
	キャベツ にんじん とうもろこし ぜんまい にんにく ほうれんそう なら ビビンバ(もやし・き くらげ)					オクラ だいこん とうがん たまねぎ にんじん しいたけ みつば					だいごん にんじん ごぼう ねぎ れんこん きゅうり ほうれんそう りんごコンポート					ごぼう ししいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ					ごぼう ねぎ だいごん にんじん ほうれんそう もやし					米 じゃがいも ワタンス ごまあぶら じゃようはくとう ごま									
	米 じゃがいも ワタンス ごまあぶら じゃようはくとう ごま					米 さんおんとう こめあぶら					米 こんにやく さといも さんおんとう じゃようはくとう					ソフトめん きつねもち じゃようはくとう しょうなんゴールドゼリー アーモンド					米 ごま さんおんとう さといも					593 22.7 14.9 2.2									
	593 22.7 14.9 2.2					638 23.7 15.0 1.7					588 23.8 15.0 1.8					605 31.5 14.7 2.4					596 31.7 15.0 1.8					696 26.0 16.2 2.5									
赤 緑 黄	15 敬老の日 けいろう ひ ひじき かきたま汁 ごはん					16 ポテトの野菜 みそ和え ひじき かきたま汁 ごはん					17 【ふくしま健康応援メニュー】 かいそうと笹がまの サラダ さんまのかばやき ごはん ピーマンときこの たまごのスープ					18 ちゅうかサラダ ぎょうざ ごはん マーボードウフ					19 ごまマヨ和え ハムエッグ わかめ ごはん なすのみそ汁					牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ なんと たまご ぶたにく ひじき みそ									
	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ なんと たまご ぶたにく ひじき みそ					牛乳 たまご ツナ さんまでんぶんつき かいそうミックス ささまぼこ					牛乳 とうふ みそ ぶたにく わかめ とりにく あんしんぎょうざ トウバンジャン					牛乳 なまあげ たまご ロースハム みそ ちくわ					にんじん えだまめ ししいたけ なら えのきたけ たまねぎ パセリ					にんじん えだまめ ししいたけ なら えのきたけ たまねぎ パセリ									
	にんじん えだまめ ししいたけ なら えのきたけ たまねぎ パセリ					ピーマン たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ れんこん きゅうり にんにく しょうが					たけのこ にんじん たまねぎ なら にんにく しょうが キャベツ きゅうり					なす いんげん パセリ ほうれんそう もやし きゅうり					米 さんおんとう こめあぶら かたくりこ じゃがいも					米 ごまあぶら でんぶん じゃようはくとう さんおんとう オイスターソース かたくりこ									
	米 さんおんとう こめあぶら かたくりこ じゃがいも					米 じゃようはくとう こめあぶら さんおんとう ごまあぶら					米 ごまあぶら でんぶん じゃようはくとう さんおんとう オイスターソース かたくりこ					米 わかめごはんのもと じゃがいも ごま ノンエッグマヨネーズ じゃようはくとう					608 28.2 21.4 2.4					704 20.3 25.2 2.1									
	608 28.2 21.4 2.4					726 32.3 24.2 2.8					667 25.5 24.6 2.3					604 24 17.6 2.2					631 27.4 22.4 2.6					726 32.3 24.2 2.8									
赤 緑 黄	22 春雨サラダ はるまき ごはん 彩り野菜と豚ひき肉 のごまスープ					23 秋分の日 かぼちゃのみそ汁 ごはん					24 あじのり エリンギの きんぴら 赤魚の塩こうじやき ごはん かぼちゃのみそ汁					25 パックソース フレンチサラダ ポロニアカツ 食パン ポークピーズ					26 からし和え 納豆 ごはん 肉じゃが					牛乳 ぶたにく ぶたにく ちゅうかくらげ									
	牛乳 ぶたにく ぶたにく ちゅうかくらげ					牛乳 とうふ みそ あかうお ぶたにく あじのり					牛乳 ぶたにく だいず ポロニアカツ ロースハム					牛乳 ぶたにく さつまあげ なつとう					たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ピーマン きゅうり キャベツ					にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース もやし キャベツ ほうれんそう									
	たまねぎ にんじん たけのこ えのきたけ ピーマン きゅうり キャベツ					かぼちゃ にんじん たまねぎ いんげん れんこん えりんぎ					にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり キャベツ あかたまねぎ					にんじん たまねぎ しいたけ グリンピース もやし キャベツ ほうれんそう					米 ごまあぶら はるさめ じゃようはくとう					米 じゃがいも こんにやく こめあぶら さんおんとう									
	米 ごまあぶら はるさめ じゃようはくとう					米 しょうこうじ こんにやく こめあぶら さんおんとう					しょうばん こめあぶら じゃがいも さんおんとう じゃようはくとう					米 じゃがいも こんにやく こめあぶら さんおんとう					704 20.3 25.2 2.1					833 23 28.8 2.3									
	704 20.3 25.2 2.1					833 23 28.8 2.3					616 27.5 20.1 1.8					671 29.3 21.5 3.3					633 29.3 17.7 1.7					833 23 28.8 2.3									
赤 緑 黄	29 『給食大好きランキング1位』 わかめとツナの サラダ ヤンニョムチキン ごはん 水菜の みそ汁					30 フルーツヨーグルト りっちゃんサラダ ポークカレー ライス					アスリートウィーク (9/8~12日) 白沢中学校、体育の石川先生、保健の矢吹先生、給食の深 谷先生がコラボした献立です。「アスリートウィーク」と名付けま した。ポイントは、脂質をおさえて、炭水化物やたんぱく質多め の献立内容にしたことです。プラス運動をすると体の筋肉強化 や脂肪燃焼につながると思います。しっかりと食べて運動し、自分 の理想のBodyを目指してほしいと思います！ 健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！ 厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定 めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを 展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時 代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとても重要です。 健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけま しょう。					9月に使用予定の 地場産物を含む福島県 産食材は、「もやし・ きゅうり・たまね ぎ・じゃがいも・な す・ピーマン・ほう れん草・トマト」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。					牛乳 とうふ みそ とりにく ツナ わかめ					牛乳 ぶたにく ヨーグルト かつおぶし こんぶ スキムミルク ロースハム					だいごん にんじん みずな えのきたけ しょうが キャベツ きゅうり				
	牛乳 とうふ みそ とりにく ツナ わかめ					牛乳 ぶたにく ヨーグルト かつおぶし こんぶ スキムミルク ロースハム					牛乳 ぶたにく だいず ポロニアカツ ロースハム					牛乳 ぶたにく さつまあげ なつとう					にんじん たまねぎ グリンピース にんにく とまと しょうが とうもろこし おうとうかん みかんかん パインかん きゅうり キャベツ					米 かたくりこ こめあぶら じゃようはくとう さんおんとう ごま ごまあぶら コチュジャン									
	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく とまと しょうが とうもろこし おうとうかん みかんかん パインかん きゅうり キャベツ					米 かたくりこ こめあぶら じゃようはくとう さんおんとう ごま ごまあぶら コチュジャン					米 さんおんとう こめあぶら じゃようはくとう さんおんとう					米 じゃがいも こんにやく こめあぶら さんおんとう					704 28.1 18.8 2.3					802 32.3 29.9 2.4									
	704 28.1 18.8 2.3					821 32.1 20.3 2.6					616 27.5 20.1 1.8					671 29.3 21.5 3.3					633 29.3 17.7 1.7					802 32.3 29.9 2.4									
	802 32.3 29.9 2.4					821 32.1 20.3 2.6					616 27.5 20.1 1.8					671 29.3 21.5 3.3					633 29.3 17.7 1.7					802 32.3 29.9 2.4									