



河東町産…たまねぎ(斉藤淑子さん)(武田直人さん) きゅうり・トマト(鈴木清久さん) じゃがいも(斉藤淑子さん) ズッキーニ(斉藤淑子さん)



9月予定献立表

血や肉や骨の もとなる	赤	体の調子をよくする	緑	熱や力の もとなる	黄
----------------	---	-----------	---	--------------	---

河東地区学校給食センター

日曜	主食	牛乳	おかず	お知らせ	栄養価	給食お休みの お知らせ			
			※園は後期課程のみ、つきます		(幼) (前) (後)	(家庭でとり たい食品)			
1 火	ごはん	○	キーマカレー きゅうりのピリカラづけ やさしいごまみそスープ オレンジ	ぶたにく とりにく だいず とろろ	にんじん ピーマン たまねぎ えだまめ キャベツ もやし オレンジ	こめ 米サラダあぶら ごまあぶら ラー油	こざかな		
2 水	なつみかん トースト	○	かわわん献立 ドキドキ オレンジ キャロットサラダ パンブキンシチュー ゼリー (幼ミニ)	ハンバーグ ツナ とりにく とうろ	にんじん かぼちゃ チーズ グリーンピース アップルソース	パン 卵を使っていない マヨネーズ 米サラダあぶら こめ ゼリー	518 645 768 たんぱく質(g) 22.9 27.4 32.1 たんぱく質(g) 17.4 20.0 22.6 カルシウム(mg) 384 425 464 鉄(mg) 4.1 5.0 6.6 塩分(g) 2.2 2.7 3.1	かいそう	
3 木	ごはん	○	あじつけのり (幼なし) ちくわのからあげ 幼前1こ 後2こ にくじゃが すましじる	ちくわ ぶたにく とうろ なんと	にんじん こまつな たまねぎ こんにやく ししいたけ しめじ はくさい グリーンピース	こめ まめふ あけあぶら 米サラダあぶら ききさとう かたくりこ	542 625 796 たんぱく質(g) 19.8 22.9 28.6 たんぱく質(g) 16.3 18.5 21.1 カルシウム(mg) 338 374 403 鉄(mg) 3.2 4.3 5.2 塩分(g) 2.5 3.3 4.2	おうちでも牛 乳を飲む	
4 金	スパゲティ	○	トマトスープ チキンナゲット 幼1こ 前2こ 後3こ あますあえ	ウィンナー ナゲット ハム	にんじん トマト ピーマン たまねぎ みかん	米サラダあぶら めん はるさめ ききさとう	572 640 849 たんぱく質(g) 21.7 24.9 32.9 たんぱく質(g) 15.7 17.8 22.5 カルシウム(mg) 264 270 283 鉄(mg) 1.9 3.1 4.7 塩分(g) 2.5 3.1 3.8	まめるい	
7 月	ごはん (味おかか)	○	ふくしき健康応援献立 たまごやき (幼オムレツ) マカロニソテー ピーマンと豆のカレーふうみそじる	たまごやき (幼オムレツ) かつおぶし とりにく ウィンナー とうろ	にんじん ピーマン たまねぎ きりぼしだいこん キャベツ なす しめじ	こめ 米サラダあぶら マカロニ ききさとう	487 603 724 たんぱく質(g) 19.7 23.0 26.5 たんぱく質(g) 15.1 18.6 21.2 カルシウム(mg) 314 426 468 鉄(mg) 2.5 3.2 3.8 塩分(g) 4.3 5.7 7.0	いもるい	
8 火	ごはん 後のみ ぶりかけ	○	かみかみ献立 シュマイ 幼1こ 前後2こ ホイコーロー トマトいりわかめスープ	シュマイ ぶたにく とうろ	にんじん ピーマン たまねぎ キャベツ だけのこと もやし ししいたけ	こめ ききさとう かたくりこ	518 645 768 たんぱく質(g) 16.0 19.1 23.4 たんぱく質(g) 13.2 15.7 19.2 カルシウム(mg) 350 394 463 鉄(mg) 2.4 3.0 3.9 塩分(g) 1.8 2.5 3.3	さかな	
9 水	ごはん	○	ゆかひの地献立 海軍カレー かいそうサラダ ヨーグルト (幼ミニゼリー)	とりにく ツナ ヨーグルト チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ コーン 幼ミニゼリー	こめ 米サラダあぶら じゃがいも ききさとう	537 679 804 たんぱく質(g) 19.1 24.0 27.8 たんぱく質(g) 15.7 18.2 20.4 カルシウム(mg) 305 374 395 鉄(mg) 2.2 3.0 3.3 塩分(g) 5.87 6.76 8.30	きのこるい	
10 木	ごはん	○	敬老の日献立 さばのみそに 幼いわし煮に ひじきいため いもじる りんごの予定	さば 幼いわし とりにく だいず ぶたにく	にんじん たまねぎ こぼろ こんにやく りんご なめこ えだまめ だいこん	こめ 米サラダあぶら さいとも	587 676 830 たんぱく質(g) 24.9 27.6 33.4 たんぱく質(g) 16.0 22.2 26.6 カルシウム(mg) 304 326 347 鉄(mg) 2.4 3.2 7.0 塩分(g) 3.3 2.6 3.2	くだものるい	
11 金	うどん	○	龍城食 とりなんばんめんスープ かぼちゃのみぞがらめ ぞくせきづけ	とりにく なんと だいず	にんじん こまつな かぼちゃ	めん じゃがいも ききさとう	582 667 860 たんぱく質(g) 24.0 27.1 33.9 たんぱく質(g) 15.3 17.0 19.3 カルシウム(mg) 284 295 313 鉄(mg) 1.4 1.8 2.5 塩分(g) 3.1 3.7 4.6	乳製品	
14 月	ごはん	○	にくだんご 幼1こ 前2こ 後3こ ナムル ゆずかおるワナンスープ 前夜: チーズ (幼なし)	にくだんご たまご ハム とりにく	にんじん にら たまねぎ もやし はくさい メンマ しいたけ キャベツ	こめ ワナタン ごまあぶら ごま	431 590 711 たんぱく質(g) 17.3 24.4 28.9 たんぱく質(g) 12.9 18.2 20.7 カルシウム(mg) 287 368 387 鉄(mg) 1.0 1.6 2.0 塩分(g) 2.4 2.7 6.8	さかな	
15 火	キャロット ライス	○	おまめのミートグラタン こんにやくサラダ やさしいスープ	だいず ツナ ベーコン ウィンナー	にんじん たまねぎ えだまめ キャベツ こんにやく だいこん	こめ 米サラダあぶら ごまあぶら	503 619 768 たんぱく質(g) 18.8 22.1 たんぱく質(g) 15.5 17.5 カルシウム(mg) 337 364 鉄(mg) 1.2 1.8 塩分(g) 2.1 2.6	河東学園 後期	
16 水	アップル トースト	○	マカロニサラダ ミネストローネ オレンジ	ハム だいず ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ コーン オレンジ レモン	パン 卵を使っていない マヨネーズ マーガリン グラニュー糖	510 660 812 たんぱく質(g) 17.8 22.3 26.9 たんぱく質(g) 23.9 28.7 33.9 カルシウム(mg) 300 330 356 鉄(mg) 0.9 1.1 1.4 塩分(g) 2.1 2.7 3.2	豆製品	
17 木	しこくまいり ごはん・ごま塩	○	あいづまつり献立 くるまふのかばやき おひたし こづゆ ミニゼリー (後ゼリー)	とりにく かいばしら かつおぶし	にんじん こまつな たまねぎ もやし こんにやく しいたけ きくらげ	こめ まめふ くるまふ あけあぶら ざらめ ゼリー	451 610 701 たんぱく質(g) 16.7 21.6 24.1 たんぱく質(g) 8.9 9.2 9.9 カルシウム(mg) 278 295 465 鉄(mg) 1.4 1.9 5.4 塩分(g) 2.2 2.8 3.1	いもるい	
18 金	うどん	○	かみかみ献立 きのこうどんスープ しおこうじづけ まんじゅうのてんぷら なしの予定	とりにく あぶらあげ まいだけ しめじ キャベツ なし	にんじん たまねぎ だいこん なめこ しいたけ なし	めん まんじゅう あけあぶら てんぷらこ	592 647 809 たんぱく質(g) 21.6 24.1 30.2 たんぱく質(g) 13.2 14.8 15.8 カルシウム(mg) 285 296 310 鉄(mg) 1.3 1.5 2.0 塩分(g) 2.7 3.1 3.7	かいそう	
24 木	ごもく ごはん	○	十五夜献立 ハンバーグおろしソース おひたし すましじる デザート (幼ミニ)	とりにく メンチカツ とうろ かつおぶし かぼちゃ	にんじん こまつな にら たまねぎ しめじ	こめ さといも ゼリー ききさとう	503 648 777 たんぱく質(g) 20.2 26.5 31.9 たんぱく質(g) 15.1 17.4 20.0 カルシウム(mg) 370 395 412 鉄(mg) 2.3 3.0 3.6 塩分(g) 2.9 3.0 3.6	こざかな	
25 金	ちゅうかめん	○	こもくらーめんスープ とうろナゲット 幼1こ 前2こ 後3こ ちゅうかサラダ 後のみチーズ2こ	ぶたにく なんと とうろナゲット	にんじん にら キャベツ なつみかん はくさい もやし メンマ	めん はるさめ ききさとう	566 685 948 たんぱく質(g) 22.6 26.4 36.3 たんぱく質(g) 17.6 22.7 31.1 カルシウム(mg) 279 296 380 鉄(mg) 2.3 3.9 5.9 塩分(g) 3.3 4.3 5.7	河東学園 前期6年	
28 月	ごはん	○	かみかみ献立 あげギョーザ 幼1こ 前後2こ ごぼうサラダ マーボーあつあげ	しそギョーザ ツナ ぶたにく なまあげ (厚揚げ)	にんじん にら たまねぎ ごぼう キャベツ しいたけ かたくりこ	こめ ごまあぶら あけあぶら	558 732 889 たんぱく質(g) 20.4 25.1 30.0 たんぱく質(g) 20.9 26.6 31.6 カルシウム(mg) 327 397 454 鉄(mg) 1.9 2.4 2.9 塩分(g) 1.9 2.4 2.9	河東学園 前期6年	
29 火	カレー ピラフ	○	ポテトサラダ ジュリアンスープ りんごの予定 (生産者と調整)	とりにく ハム ウィンナー	にんじん チンゲンサイ キャベツ コーン りんご	こめ じゃがいも 米サラダあぶら	りんごは、市内 生産者さんから購入 しています。	517 634 777 たんぱく質(g) 17.7 21.1 たんぱく質(g) 18.8 21.7 カルシウム(mg) 294 311 鉄(mg) 0.8 1.2 塩分(g) 2.4 3.3	河東学園 後期
30 水	食パン ジャム	○	ポテトのりマヨやき ゆでやさしい にくだんごスープ オレンジ	ミートボール ちりめんじゃこ チーズ のり	にんじん こまつな ブロッコリー しいたけ オレンジ	パン ジャム 卵を使っていない マヨネーズ ポテト 米サラダあぶら	ポテトのりマヨ焼 は、初めての献立 です。	457 604 701 たんぱく質(g) 16.6 21.2 たんぱく質(g) 20.3 23.4 カルシウム(mg) 342 390 鉄(mg) 1.1 1.6 塩分(g) 2.7 3.4	河東学園 前期5年 河東学園 後期

※価格高騰により、すべての食材費が値上がりしています。
量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。

【今月使用予定の会津若松市産の食材】
会津若松市産…精白米
河東町産…たまねぎ(斉藤淑子さん)(武田直人さん) きゅうり・トマト(鈴木清久さん)
じゃがいも(斉藤淑子さん)

※価格高騰により、すべての食材費が値上がりしています。
量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願い申し上げます。
しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けています。
食べ残しを減らすためにも、ご協力をお願いします。

毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！



栄養価の()内は、基準量です。
エネルギー(幼)490kcal、小650kcal、中830kcal
たんぱく質(幼)16g~25g、小21g~33g、中27g~42g
脂質(幼)11g~16g、小14g~22g、中18g~28g
カルシウム(幼)290mg、小350mg、中450mg
鉄(幼)2.0mg、小3.0mg、中4.5mg
塩分(幼)1.5g未満、小2.2g未満、中2.5g未満



令和8年 9月

学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
いい歯の日について	1	2 かわわん献立	3	4
【かわわんかみかみ献立について】 毎月8（歯）のつく日は、かみこたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。	オレンジ きゅうりのピリカラづけ キーマカレー ごはん やさいのごまみそスープ	ゼリー（幼ミニ） キャロットサラダ パンブキンシチュウ なつみかんトースト ドキドキオレンジ	あじつけのり（幼なし） にくじゃが ちくわのからあげ 幼前1こ 後2こ ごはん すましじる	あますあえ チキンナゲット 幼1こ・前2こ・後3こ スパゲティ トマトスープ
7 福島健康応援献立	8 かみかみ献立	9 ゆかいの地献立	10 敬老の日献立	11 籠城食
マカロニソテー たまごやき（幼オムレツ） あじおかか ごはん ビーモンと豆のカレー風味汁	ホイコーロー（たけのこ） 後ふりかけ シューマイ 幼1こ 前後2こ ごはん トマト入りわかめスープ	横浜賀市 海軍カレー ヨーグルト 幼ミニゼリー かいそうサラダ ごはん 海軍カレー	りんご予定 生産者の方と調整 ひじきいため さばのみそに（幼いわしに） ごはん いもじる	ぞくせきづけ かぼちゃのみそがらめ うどん とりなばんめんスープ
14	15	16	17 あいづまつり献立	18 かみかみ献立
チーズ（幼なし） ナムル にくだんご 幼1こ 前2こ 後3こ ごはん ゆずかおるワタンスープ	こんにゃくサラダ お豆のミートグラタン キャロットライス やさいスープ 河東学園後期 なし	オレンジ マカロニサラダ アップルソース ミネストローネ	ミニゼリー（後：ゼリー） おひたし くるまふのかばやき ごましお 紫黒米ごはん こづゆ	なし しおこうじづけ まんじゅうのてんじら うどん きのこうどんスープ
21	22	23	24 十五夜献立	25
敬老の日 敬老の日	国民の休日 毎日の給食を、Instagramにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください！	秋分の日 食欲の秋・食べすぎに注意！	デザート（幼ミニ） おひたし ハンバーグおろしソース ごもくごはん すましじる	ちゅうかサラダ 後のみチーズ 2こ とうふナゲット 幼1こ 前2こ 後3こ ちゅうかめん ごもくラーメンスープ 河東学園前期6年 なし
28 かみかみ献立	29	30		
ごぼうサラダ あげギョーザ 幼1こ 前後2こ ごはん マーボーあつあげ 河東学園前期6年 なし	りんご予定 生産者の方と調整 ポテトサラダ カレーピラフ ジュリアンスープ 河東学園後期 なし	オレンジ ゆでやさい ポテトのりマヨやき ジャム しょくパン にくだんごスープ 学園前期5年・学園後期 なし	【食育の日献立について】 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。	【日本列島味めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を毎月実施します。 あいづまつり献立・籠城食