



令和3年 6月 献立表



白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	焼きそば 牛乳 ひじきサラダ レモンゼリー (歯の衛生週間デザート)	豚肉 ロースハム 牛乳 ひじき	焼きそばめん 三温糖 なたね油ごま油	にんじん 青ピーマン もやし キャベツ 玉葱 きゅうり	エネルギー 762 Kcal たんぱく質 31.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.3 g
2 水	わかめご飯 牛乳 さばの塩焼き 磯和え なめこのみそ汁 かみかみメニュー	さば ロースハム 豆腐 牛乳 煮干	精白米 精麦 じゃがいも ごま	ほうれんそう にんじん もやし なめこ ねぎ	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.6 g
3 木	丸パン 牛乳 ハンバーグ ごぼうサラダ パフ*キホ*タージュ	ベーコン 牛乳 パフ*キホ*タージュ	丸パン マヨネーズ(全卵型)	にんじん かぼちゃ パセリ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし 玉葱	エネルギー 889 Kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 36.3 g 食塩相当量 3.5 g
4 金	かみかみ献立 十穀ご飯 牛乳 タラの西京焼き 小松菜ともやしのおかか和え じゃが芋のみそ汁 かみかみこんにやく	たらの西京焼き かつお節 油揚げ 牛乳 わかめ	精白米 発芽玄米+穀米 三温糖 じゃがいも ごま	こまつな にんじん もやし ねぎ	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.9 g
7 月	《減塩メニューの日》 麦ご飯 ふりかけ 牛乳 若竹信田(外付) 野菜のごま酢和え 豚汁 かみかみメニュー	豚肉 豆腐 かつお節 牛乳 煮干	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 大豆油 ごま	ほうれんそう にんじん もやし キャベツ ごぼう だいこん こんにやく ねぎ しょうが	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.4 g
8 火	ミートソース 牛乳 フレンチサラダ ブルー	豚肉 ロースハム 牛乳	スパゲティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 大豆油	にんじん 青ピーマン パセリ トマト 玉葱 しょうが にんにく セロリー キャベツ きゅうり とうもろこし ブルー	エネルギー 735 Kcal たんぱく質 17 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g
9 水	麦ご飯 牛乳 豚のみそ焼き マカロニサラダ あさりのみそ汁	豚肉 ロースハム あさり 豆腐 牛乳 わかめ	精白米 精麦 マカロニ 大豆油 ごま マヨネーズ(全卵型)	にんじん キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし ねぎ	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 1.7 g
10 木	ホットドッグ 牛乳 シャキシャキサラダ ミネストローネ	ウィンナー ベーコン 牛乳	コッペパン 三温糖 マカロニ じゃがいも なたね油 オリーブ油	にんじん トマト パセリ キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし 玉葱 セロリー にんにく	エネルギー 730 Kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 28.1 g 食塩相当量 2.9 g
11 金	麦ご飯 牛乳 ハムカツ ほうれん草のチーズ和え えのきのみそ汁	ハムカツ かつお節 豆腐 チーズ	精白米 精麦 じゃがいも 大豆油	にんじん ほうれんそう キャベツ えのき だけ ねぎ	エネルギー 605 Kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当量 2.3 g
14 月	麦ご飯 牛乳 シウ肉団子 わかめのサラダ 八宝菜	肉団子 豚肉 いか なたね油 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 なたね油 粉 ごま油 ごま	にんじん さやえんどう キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし はくさい 玉葱 たけのこ 干し椎茸 ねぎ しょうが	エネルギー 616 Kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.1 g
15 火	みそラーメン 牛乳 にんじんしゅうまい 五色和え さくらんぼ	豚肉 大豆 ハム えだまめ 牛乳 わかめ	中華めん(リフト) 三温糖 ごまごま油	にんじん ほうれんそう しょうが もやし キャベツ ねぎ とうもろこし さくらんぼ	エネルギー 642 Kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.7 g
17 木	食パン(2枚) ブルーベリー* ャム 牛乳 県産キャ*ツメナ アメリカンサラダ ワンタンスープ	キャベツメンチ なたね油 牛乳	食パン クルトン 上白糖 ワンタンかたくり粉 大豆油 なたね油 ブルーベリー*ジャム	にんじん こまつな キャベツ 玉葱 干し椎茸 きゅうり とうもろこし ねぎ にんにく しょうが	エネルギー 759 Kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g
18 金	ポークカレー 牛乳 ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	豚肉 牛乳	精白米 精麦 じゃがいも 白玉もち 大豆油 甘みあっさり みかん 甘みあっさり パイ	にんじん ブロッコリー 玉葱 にんにく しょうが とうもろこし キャベツ パナナ	エネルギー 756 Kcal たんぱく質 23 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 3.2 g
21 月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ わかめのみそ汁 かみかみメニュー	鶏肉 ハム 豆腐 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 かたくり粉 薄力粉 はるさめ 三温糖 じゃがいも 大豆油 ごま	にんじん しょうが キャベツ きゅうり もやし	エネルギー 649 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19 g 食塩相当量 1.7 g
22 火	肉うどん 牛乳 さつまいも天ぷら なめたけ入りおひたし 一口りんごゼリー	豚肉 かつお節 牛乳	うどん(リフト) 上白糖 なたね油	にんじん ほうれんそう ねぎ ごぼう もやし なめたけ	エネルギー 646 Kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g
23 水	カレーピラフ 牛乳 コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	豚肉 ハム ベーコン 牛乳	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも バター マヨネーズ(全卵型)	にんじん 青ピーマン パセリ 玉葱 とうもろこし にんにく しょうが キャベツ とうもろこし 干し椎茸 パレンシアオレンジ	エネルギー 676 Kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 24.6 g 食塩相当量 3 g
24 木	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの煮物 大根と油揚げのみそ汁	へにさけ 大豆 さつま揚げ 油揚げ ひじき わかめ	精白米 精麦 上白糖 大豆油	にんじん いんげん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	エネルギー 568 Kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 14.3 g 食塩相当量 1.9 g
28 月	三色そばろご飯 牛乳 のりとキャ*ツのツメナ*サラダ ツゲ*とツメナ*任のみそ汁	鶏肉 えだまめ 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも なたね油	にんじん いんげん しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり 玉葱	エネルギー 576 Kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 1.5 g
29 火	麦ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め おひたし 豆腐のみそ汁 かみかみメニュー	豚肉 生揚げ かつ節 豆腐 牛乳 わかめ 煮干	精白米 精麦 三温糖 かたくり粉 じゃがいも なたね油	にんじん ほうれんそう しょうが キャベツ 玉葱 干し椎茸 もやし ねぎ	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
30 水	麦ご飯 牛乳 白身魚のフライ わかめとツメナのサラダ 肉じゃが	白身魚のフライ 豚肉 牛乳 わかめ	精白米 精麦 三温糖 じゃがいも 大豆油 ごま油	にんじん いんげん キャベツ もやし きゅうり しらたき 玉葱 干し椎茸	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 18.1 g 食塩相当量 1.8 g
《減塩メニューの日》 学校給食では、食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつかうように「減塩」に取り組んでいます。煮干などの「だし」のうま味を生かす等、うす味でも美味しく食べられるように工夫しています。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」として、お知らせしていきます。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう!!				6月の児童(8~9)栄養価平均	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.2 g

1日~10日は歯と口の健康週間です



給食費の正確な引落しを希望し、残高確認をお願いします。28日(月)は給食費の引落し日です。

6月の給食について

- 6月1日~10日は「歯と口の健康習慣」です。むし歯予防のために「よくかんで食べること」を心がけましょう!
- また、食後の歯みがきはかがみをよく見ていないにしっかりできるといいですね!
- 15日(火)には季節のフルーツ「さくらんぼ」を予定していますが、入荷状況により時期やメニューが変更になる場合があります。
- 23日(水)は校外学習のため6年生のみお弁当の日になります。1~5年生はいつもどおり給食です。