



令和4年5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
2	月	麦ご飯 牛乳 げんべいつくね ごぼうと小松菜のごま和え じゃが芋のみそ汁	木綿豆腐 牛乳	麦ごはん 砂糖 じゃがいも ごま	こまつな にんじん ごぼう もやし ねぎ	628 Kcal 22.5 g 18.3 g 2.3 g
6	金	たけのご飯 牛乳 きのご信田(丸付) こまつなのおひたし 豆腐とわかめのみそ汁 クリ-ム-ダ 風ゼリ-	鶏肉 油揚げ かつお節 木綿豆腐 牛乳 わかめ	たけのご飯 砂糖 じゃがいも	にんじん こまつな たけのこ もやし ねぎ	625 Kcal 24 g 14.9 g 2.2 g
9	月	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き ひじきの煮物 凍み豆腐のみそ汁 かみかみにぼし	へにさげ 大豆 さつま揚げ 凍り豆腐 牛乳 ひじき 煮干	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 植物油	にんじん いんげん こまつな こ ぼう ねぎ こんにゃく	590 Kcal 29.3 g 13.5 g 2 g
10	火	焼きそば 牛乳 野菜サラダ かみかみデザート	豚肉 牛乳 わかめ	焼きそばめん 砂糖 植物油 ごま油 むらさきいちぢく	にんじん 青ピーマン もやし キャベツ 玉葱 だいこん きゅう り とうもろこし	857 Kcal 32.8 g 20.5 g 2 g
11	水	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 わかめとツナの和え物 なめこのみそ汁	さばのみそ煮 まぐろ缶詰 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 砂糖 ごま油	にんじん こまつな キャベツ も やし きゅうり なめこ ねぎ	620 Kcal 27.6 g 17.7 g 2.5 g
12	木	コッパン 牛乳 ハムサンドフライ フレンチサラダ 野菜スープ	ハムサンドフライ ロースハム ベーコン 牛乳	コッパン じゃがいも 砂糖 バター 植物油	にんじん ほうれんそう 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこ し 干し椎茸	759 Kcal 26.3 g 29 g 2.8 g
13	金	ビーンズカレー 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	大豆 豚肉 ロースハム 牛乳 わかめ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 砂糖 植物油 ごま油	にんじん えだまめ 玉葱 にんに く キャベツ きゅうり とうもろ こし	784 Kcal 26.6 g 25.3 g 4.2 g
17	火	うどん 牛乳 野菜のかきあげ こまつなともやしおかか和え	鶏肉 油揚げ なると かつお節 牛乳	うどん(り外) 砂糖 植物油 野菜のかきあげ	にんじん こまつな ねぎ ごぼ う 干し椎茸 もやし	589 Kcal 29.6 g 16.7 g 1.9 g
18	水	麦ご飯 牛乳 鮭の西京焼き 五色和え 肉じゃが かみかみにぼし	鮭の西京焼き 大豆 ロースハム 豚肉 牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 焼きふ ごま油 植物油	ほうれんそう にんじん いんげ ん もやし とうもろこし しらた き 玉葱 干し椎茸	694 Kcal 34.4 g 18.8 g 2.2 g
19	木	丸パン 牛乳 チーズインハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	チーズインハンバーグ ベーコン 牛乳	丸パン マカロニ じゃがいも オリーブ油	ブロッコリー にんじん トマト 缶詰 パセリ とうもろこし キャ ベツ 玉葱 セロリー にんにく	749 Kcal 27.1 g 23.6 g 3.1 g
20	金	キャロットピラフ 牛乳 星型ハッシュドポテト キャベツのサラダ ワンタンスープ	ロースハム なると 牛乳	キャロットピラフ ワンタン バター 植物油	にんじん こまつな 玉葱 キャ ベツ きゅうり とうもろこし 干 し椎茸 ねぎ にんにく しょうが	655 Kcal 19 g 20.9 g 2.4 g
23	月	麦ご飯 牛乳 ミックス肉団子 ほうれん草のおかか和え あさりのみそ汁 かみかみにぼし	だれ付肉団子 かつお節 あさり 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん ごま	ほうれんそう にんじん もやし ねぎ	565 Kcal 23.6 g 14 g 2.3 g
24	火	丸パン 牛乳 こんにゃくサラダ 果物(オレンジ)	ウィンナー ロースハム 牛乳	スパゲティ 薄力粉 オリーブ油 無塩バター	にんじん 青ピーマン トマト 缶 詰 玉葱 マッシュルーム にんに く しょうが セロリー こんにゃ く もやし きゅうり パレンシア オレンジ	728 Kcal 15 g 22.9 g 3.4 g
25	水	《減塩メニューの日》 麦ご飯 牛乳 はるまき 磯和え 野菜のみそ汁	ロースハム 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん はるまき じゃがいも 植物油	ほうれんそう にんじん こまつ な もやし ほんしめじ ねぎ 干 し椎茸	573 Kcal 18.4 g 15.4 g 1.5 g
26	木	りんごフルーツパン 牛乳 タンドリーチキン アメリカンサラダ コンソメスープ	鶏肉 ベーコン 牛乳 砂糖 ヨーグルト	りんごフルーツパン クルトン 砂糖 植物油	にんじん パセリ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこ し 玉葱	632 Kcal 27 g 22.2 g 2.5 g
27	金	麦ご飯 牛乳 ぶりのしょうが焼き 小松菜のごま和え きのこのみそ汁 かみかみにぼし	ぶりのしょうが焼き 木綿豆腐 牛乳 煮干	麦ごはん 砂糖 ごま	こまつな にんじん もやし え のきだけ たもぎだけ ぶなしめ じ ねぎ	594 Kcal 25.8 g 18.1 g 2 g
30	月	麦ご飯 牛乳 白身魚のフライ サラスパサラダ 豚汁	白身魚のフライ ロースハム 豚肉 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん スパゲッティ 砂糖 じゃがいも 植物油 ごま マヨネーズ	にんじん 玉葱 きゅうり とうも ろこし キャベツ ごぼう だいこ ん こんにゃく ねぎ しょうが	786 Kcal 33.7 g 29.2 g 1.9 g
31	火	しょうゆラーメン 牛乳 人參しゅうまい 大根とキャベツのサラダ	鶏肉 なると 人參しゅうまい ロースハム 牛乳	中華めん(り外) 砂糖 植物油	ほうれんそう にんじん 味付き メンマ しょうが にんにく もや し 玉葱 ねぎ だいこん きゅう り キャベツ	607 Kcal 28 g 18.8 g 3.4 g
<p>☆減塩のすすめ～無理せず、続けることが大切です～☆ 塩分を控えることで、高血圧、心臓病などの生活習慣病を予防することができます。 「ちょっと薄味」を続けることで、味覚も徐々に慣れていきます。 小さいころから、薄味に慣れていきましょう！</p>						<p>5月の児童(8～9歳)の 栄養価平均</p> <p>669 Kcal 26.2 g 20.0 g 2.5 g</p>

※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。



5月の給食について



- ◆ 発注等の都合で献立が急遽変更になる場合があります。その際は子どもたちをおしてお知らせいたします。
- ◆ 4月末より給食費の引き落としが始まりました。毎月納付の方は振替日が28日(土日祝の際は翌営業日)になります。毎月忘れずに残高の確認をよろしくお願いいたします。