



# 令和4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	水	ゆかりご飯 牛乳 さばの塩焼き 磯和え なめこのみそ汁 かみかみにぼし	さばの塩焼き ハム 木綿豆腐 牛乳 煮干	ゆかりごはん	ほうれんそう にんじん うめゆかり もやし なめこ ねぎ	589 Kcal 28.2g 17.5g 2.6g	
2	木	丸パン 牛乳 ハンバーグ ごぼうサラダ コーンポタージュ	ハンバーグ ベーコン 牛乳 パジャメルルウ	丸パン じゃがいも マヨネーズ(全卵型) 無塩バター	にんじん ハセリ ごぼう きゅうり キャベツ 玉葱 とうもろこし	931 Kcal 30.3g 37.7g 3.3g	
3	金	古代米のご飯 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜ともやしのおかか和 じゃが芋のみそ汁 レモンゼリー	鶏肉 かつお節 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん じゃがいも ごま	ごまつな にんじん しょうが もやし ねぎ	548 Kcal 25.8g 12.6g 1.9g	
6	月	《減塩メニューの日》 麦ご飯 牛乳 かみかみふりかけ 信田煮 野菜のごま酢和え 豚汁	信田煮 豚肉 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん 三温糖 じゃがいも 植物油 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 こんにゃく ねぎ しょうが	586 Kcal 22.1g 16.1g 1.8g	
7	火	焼きそば 牛乳 アロカリとゴノのサラダ さつまポテト	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油	にんじん 青ピーマン フロッコロー しょうが もやし キャベツ 玉葱 とう もろこし	769 Kcal 30.8g 16g 2.2g	
8	水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら あさりのみそ汁 かみかみにぼし	ハにぎげ さつま揚げ あさり 木綿豆腐 牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 植物油	にんじん とうがらし ごぼう だけの これんこん ねぎ こんにゃく	579 Kcal 29.8g 13.4g 2g	
9	木	ホットドック 牛乳 シャキシャキサラダ ミネストローネ	フランクフルト ベーコン 牛乳	コッパン 三温糖 マカロニ じゃがいも 植物油 オリーブ油	にんじん トマト缶詰 ハセリ 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	742 Kcal 25.7g 28.9g 3.1g	
10	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 木綿豆腐 牛乳 チーズ	麦ごはん じゃがいも 植物油	にんじん ほうれんそう キャベツ え のきだけ ねぎ	611 Kcal 23.7g 16.4g 2.9g	
13	月	カレーピラフ 牛乳 わかめのサラダ ワンダースープ 県産一りんごゼリー	豚肉 なると 牛乳 わかめ	カレーピラフ 三温糖 ワンタン かたくり粉 有塩バター ごま油 ごま 植物油	にんじん 青ピーマン ごまつな 玉葱 とうもろこし にんにく しょうが キャベツ だいこん きゅうり 干し椎 茸 ねぎ	570 Kcal 19.9g 14.3g 3.1g	
14	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	豚肉 かつお節 牛乳	うどん(リト)外 上白糖 植物油	にんじん ごまつな ほうれんそう ね ぎ ごぼう もやし なめたけ	619 Kcal 27.8g 18.9g 1.8g	
15	水	麦ご飯 牛乳 厚揚げと豚肉の味噌炒め 小松菜のおひたし けんちん汁 かみかみにぼし	豚肉 生揚げ 木綿豆腐 牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 かたくり粉 さといも 植物油	にんじん ごまつな しょうが キャベ ツ 玉葱 干し椎茸 もやし だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	657 Kcal 26.6g 21.3g 2.3g	
16	木	食パン フルーツトッパ 牛乳 ささみチーズフライ アメリカンサラダ コンソメスープ	ささみチーズフライ ベーコン 牛乳	食パン クルトン 上白糖 植物油 フルーツトッパ	にんじん ハセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	783 Kcal 33.6g 25.8g 3.1g	
17	金	ポークカレー 牛乳 海そうサラダ フルーツ杏仁	豚肉 ハム 牛乳 わかめ	麦ごはん じゃがいも 三温糖 杏仁豆腐 植物油 ごま油 甘みあっさりみかん・パイナップル	にんじん 玉葱 にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	768 Kcal 23.9g 23.2g 3.8g	
20	月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ わかめのみそ汁	鶏肉 ハム 木綿豆腐 牛乳 わかめ	麦ごはん かたくり粉 薄力粉 はるさめ 三温糖 じゃがいも 植物油 ごま	にんじん しょうが キャベツ きゅう り もやし	628 Kcal 26.5g 16.9g 2g	
21	火	カレーライス 牛乳 フレッシュサラダ 果物(さくらんぼ)	豚肉 ハム 牛乳	スパゲティ 薄力粉 三温糖 オリーブ油 植物油 無塩バター	にんじん ハセリ トマト缶詰 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 さくらん ぼ	734 Kcal 18.8g 22.5g 3g	
22	水	麦ご飯 牛乳 鮭の西京焼き ほうれん草のおかか和え 根菜のごま汁 かみかみにぼし	かつお節 油揚げ 牛乳 煮干	麦ごはん 上白糖 さといも ごま	ほうれんそう にんじん ごまつな も やし だいこん ごぼう ねぎ	640 Kcal 29.7g 17.6g 2.3g	
23	木	白飯(ソースカツ丼) 牛乳 小松菜とごぼうのおかか和え わかめと豆腐のみそ汁	ソースカツ かつお節 油揚げ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	麦ごはん 植物油 ごま りんごジュース	ごまつな にんじん キャベツ ごぼう もやし 玉葱	746 Kcal 29.9g 25.9g 2.7g	
24	金	麦ご飯 牛乳 ハンバーグおろし 野菜サラダ 豆腐のみそ汁	ハンバーグ 木綿豆腐 牛乳 わかめ	麦ごはん 三温糖 じゃがいも ごま油	しそ葉 にんじん ごまつな だいこん キャベツ きゅうり とうもろこし ね ぎ	594 Kcal 21.1g 16.3g 2.4g	
27	月	三色そばろご飯 牛乳 のりとキャブのサッパリサッパ ソウパ 汁と玉ねぎのみそ汁	鶏肉 えだまめ 牛乳 わかめ	麦ごはん 三温糖 じゃがいも 植物油	にんじん しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり 玉葱	583 Kcal 23.1g 13.4g 2g	
28	火	みそラーメン 牛乳 白河しゅうまい 五色和え	豚肉 大豆 ハム 牛乳 わかめ	中華めん(リト)外 三温糖 ごま ごま油	にんじん いら ほうれんそう しょう が もやし キャベツ ねぎ きくらげ とうもろこし	630 Kcal 31g 20.8g 3.3g	
29	水	麦ご飯 牛乳 けんべいつくね わかめとツナのあえもの 肉じゃが	まぐろ缶詰 豚肉 牛乳 わかめ	麦ごはん 三温糖 じゃがいも 焼きふ ごま油 植物油	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	694 Kcal 27.4g 20.2g 2g	
30	木	<b>キッズシアターのためお弁当</b>					
6月は <b>食育週間</b> です		市では食育の一環として、子どもの頃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。学校給食では、「だし」のうま味や「レモンや香辛料」の風味を生かすなど、うす味でも美味しく食べられるように工夫をしています。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ので、ご家庭の献立の参考にしてください。			6月の児童(8~9歳)の 栄養価平均		666 Kcal 26.6g 19.8g 2.5g

※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。

●●● 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みかみをよく見ていないにしっかりとできるとういことです！

☆ 21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。