

令和4年7・8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	
7/1	金	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草のおかか和え 豚汁	さばの塩焼き かつお節 豚肉 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん じゃがいも ごま 植物油	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ しょうが 干し椎茸	661 Kcal 32.8 g 20.5 g 1.9 g	
4	月	麦ご飯 牛乳 野菜ミックス肉団子 サラサバサラダ けんちん汁	たれ付肉団子 ロースハム 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん サラスバ 砂糖 さといも ごま マヨネーズ 植物油	にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく	649 Kcal 19.6 g 21.8 g 2.1 g	
5	火	焼きそば 牛乳 ミルク アメリカンサラダ	豚肉 牛乳	焼きそばめん クルトン 砂糖 植物油 ミルクコーヒー	にんじん 青ピーマン しょうが もやし キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし	765 Kcal 30.3 g 15.9 g 2.3 g	
6	水	《減塩メニューの日》 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜ともやしのおかか和え 具だくさんみそ汁	へにぎけ かつお節 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん じゃがいも 植物油	こまつな にんじん もやし ほんしめじ ねぎ だいこん	559 Kcal 27.7 g 12.7 g 1.8 g	
7	木	☆ 七夕メニュー ☆ コッペパン 牛乳 星形コロック ほうれん草のチーズ和え コンソメスープ セタゼリー	かつお節 ベーコン 牛乳 チーズ	コッペパン コロック 植物油 ゼリー	にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ 玉葱 とうもろこし	703 Kcal 23.5 g 24.6 g 2.7 g	
8	金	夏野菜カレー 牛乳 海そうサラダ	豚肉 牛乳 わかめ 海藻サラダ	麦ごはん じゃがいも わかめ 砂糖 植物油 ごま油	にんじん さやいんげん 玉葱 なす ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん	684 Kcal 20.6 g 21.6 g 3.7 g	
11	月	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 ほうれん草のごま和え じゃが芋のみそ汁	さばのみそ煮 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん 砂糖 じゃがいも ごま	ほうれんそう にんじん こまつな もやし ねぎ	634 Kcal 27.6 g 17.7 g 2.2 g	
12	火	しょうゆラーメン 牛乳 のりとキャベツのわかめサラダ ゆでとうもろこし	鶏肉 なると 牛乳 のり	中華めん(リフトメ) 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 キャベツ きゅうり とうもろこし	567 Kcal 27.7 g 13.2 g 3.7 g	
13	水	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き ひじきの煮物 根菜のごま汁	さんま 大豆 さつま揚げ 油揚げ 牛乳 ひじき	麦ごはん 薄力粉 砂糖 さといも 植物油 ごま	にんじん いんげん こまつな しょうが ごぼう 干し椎茸 だいこん ねぎ こんにゃく	712 Kcal 25.8 g 26.3 g 2.6 g	
14	木	食パン(2枚) マカロニサラダ 牛乳 ポテトチップス グラタン マカロニサラダ 野菜スープ	ポテトチップス グラタン ロースハム ベーコン 牛乳	食パン マカロニ じゃがいも マヨネーズ 植物油	にんじん ほうれんそう パセリ キャベツ 玉葱 きゅうり とうもろこし 干し椎茸	936 Kcal 27.5 g 38.2 g 3.1 g	
15	金	☆ 6-11クエストメニュー ☆ 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ おひたし ワンタンスープ	鶏肉 なると 牛乳	麦ごはん かたくり粉 薄力粉 ワンタン 植物油	ほうれんそう にんじん こまつな しょうが もやし 干し椎茸 ねぎ にんにく	595 Kcal 25.5 g 15.6 g 1.7 g	
19	火	パン(ケイタイ) 牛乳 ピンスサラダ ガリガリくんアイス(ソーダ)	ウィンナー 大豆 焼き豚 牛乳 チーズ	スナック菓子 砂糖 薄力粉 オリーブ油 無塩バター 植物油 ごま油 ごま	にんじん 青ピーマン パセリ 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 きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ	798 Kcal 16.8 g 24.2 g 3.7 g	
なつやすみ							
8/23	火	うどん 牛乳 笹かまの磯揚げ 五色和え	鶏肉 油揚げ なると 笹かまぼこ 大豆 ロースハム 牛乳 あおのり わかめ	うどん(リフトメ) 砂糖 てんぷら粉 植物油 ごま油	にんじん こまつな ほうれんそう ねぎ ごぼう 干し椎茸 もやし とうもろこし	620 Kcal 32.2 g 18.1 g 2.6 g	
24	水	キムチチャーハン 牛乳 春雨サラダ わかめスープ	豚ひき肉 ロースハム ベーコン 牛乳 わかめ	麦ごはん はるさめ ベーコン ごま 植物油	キムチ にんじん にんにく たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり もやし 玉葱	596 Kcal 20.2 g 21 g 2.4 g	
25	木	麦ご飯 牛乳 鮭のマヨネーズ焼き 塩こんぶあえ なめこと大根のみそ汁	へにぎけ 牛乳 塩昆布	麦ごはん パン粉 マヨネーズ ごま油	パセリ にんじん こまつな キャベツ だいこん きゅうり しょうが なめこ ねぎ	588 Kcal 23.5 g 19.6 g 1.8 g	
26	金	☆ 6-21クエストメニュー ☆ ナン キーマカレー 牛乳 星型ハッシュドポテト こまつなのおひたし ソーダゼリー	豚ひき肉 牛乳	ナン ハッシュドポテト じゃがいも 植物油 ゼリー	にんじん 青ピーマン こまつな 玉葱 にんにく しょうが もやし	634 Kcal 23.6 g 28.5 g 4.4 g	
29	月	麦ご飯 牛乳 挽肉とナスの中華炒め ナムル えのきのみそ汁	鶏肉 木綿豆腐 牛乳	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 じゃがいも ごま油 ごま	青ピーマン にんじん パプリカ ほうれんそう なす ねぎ しょうが もやし にんにく えのきだけ	575 Kcal 22 g 14.7 g 2 g	
30	火	肉みそラーメン 牛乳 チキンナゲット わかめとツナの和え物	豚肉 チキンナゲット まぐろ缶詰 牛乳 わかめ	中華めん(リフトメ) 砂糖 植物油 ごま油	にんじん なら キャベツ もやし ねぎ きくらげ にんにく しょうが きゅうり	616 Kcal 28.8 g 21.3 g 3.1 g	
31	水	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ ジャキジャキサラダ 凍み豆腐のみそ汁	ハンバーグ 凍り豆腐 牛乳	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 植物油	にんじん こまつな キャベツ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし ねぎ	644 Kcal 23.8 g 19 g 2.3 g	
◎●◎ 7・8月の献立について ◎●◎						78月の児童(8～9歳)の 栄養価平均	658 Kcal 25.2 g 20.8 g 2.6 g

- ◆ 7日は、七夕とくべつメニューです!! お星さまをイメージしたコロックと七夕ゼリーを出します。おりひめ様とひこぼし様が会うことができるように、みなさんの願い事がかないますように、願いを込めました。
 - ◆ 7月15日は6年1組、8月26日は6年2組のリクエストメニューです。6年1組のリクエストデザートのカリガリくんは、カロリーの関係で19日(火)に出ますのでお楽しみに☆
- ※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。