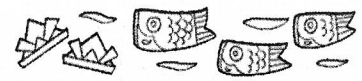


# 令和5年 5月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け サラスパ には玉汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー には レモン果汁	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 スパゲティ すりごま 米サラダ油 ごま油	エネルギー 642・763 Kcal たんぱく質 27.0・31.6 g 脂質 21.1・23.7 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
2	火	『こどもの日にちなんだ献立』 たけのごはん 牛乳 鯉のぼりハンバーグ和風ソースがけ キャベツのみそマヨあえ すまし汁 柏餅	牛乳 鯉のぼりハンバーグ わかめ ハム 鶏肉 豆腐 かまぼこ	キャベツ 人参 ほうれん草 たもぎ茸	たけのごはん 砂糖 片栗粉 米サラダ油 マヨネーズ ねりごま かしわもち	エネルギー 705・845 Kcal たんぱく質 27.6・33.4 g 脂質 19.0・22.6 g 食塩相当量 3.8・4.7 g	
8	月	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) もやしのひき肉炒め 具だくさん汁 ぶどうゼリー	牛乳 カツオカツ 豚ひき肉 ひきわり大豆 厚揚げ	人参 もやし には 大根 白菜 ねぎ	ごはん 揚げ油 マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも ぶどうゼリー	エネルギー 650・804 Kcal たんぱく質 22.0・26.8 g 脂質 18.8・23.0 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
9	火	コッペパン 牛乳 りんごジャム ポテトミートグラタン コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン シュレットチーズ	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 マッシュルーム きゅうり キャベツ ブロッコリー 寒天 かんぴょう 小松菜 しめじ	コッペパン りんごジャム じゃがいも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 750・906 Kcal たんぱく質 26.2・31.3 g 脂質 22.9・26.6 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
10	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サケの香草焼き いんげんのごまあえ 肉じゃが	牛乳 サケ 豚肉	いんげん 小松菜 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ	ごはん オリーブオイル パン粉 すりごま ねりごま 砂糖 じゃがいも 車麩 米サラダ油	エネルギー 661・787 Kcal たんぱく質 29.6・34.8 g 脂質 20.0・22.6 g 食塩相当量 1.8・2.0 g	
11	木	みそラーメン 牛乳 にはまんじゅう シャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 にはまんじゅう 青大豆 かつお節	キャベツ 人参 もやし ねぎ コーン には しょうが にんにく レンコン きゅうり	中華麺 いらごま ごま油 ラー油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 663・912 Kcal たんぱく質 27.6・36.1 g 脂質 20.5・26.5 g 食塩相当量 3.2・4.1 g	
12	金	キーマカレライス 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳 豚ひき肉 海藻 ひきわり大豆 シュレットチーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	エネルギー 689・820 Kcal たんぱく質 19.4・22.4 g 脂質 21.5・24.7 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
15	月	キムタクごはん 牛乳 ナムル 肉みそスープ 一口いちごゼリー	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆	人参 たくあん キムチ にんにく もやし ほうれん草 大根 白菜 ねぎ しょうが	ごはん ごま油 米サラダ油 いらごま マロニー 砂糖 一口いちごゼリー	エネルギー 645・768 Kcal たんぱく質 24.5・28.7 g 脂質 21.6・24.6 g 食塩相当量 3.5・4.2 g	白四小 小田川小 みさか小
16	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ パンプキンポターージュ	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン 脱脂粉乳	マッシュルーム キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン かぼちゃ パセリ	食パン ブルーベリー&マーガリン 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 バター	エネルギー 734・876 Kcal たんぱく質 28.4・33.7 g 脂質 27.5・31.5 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	
17	水	ごはん 牛乳 発芽玄米入り平つくね 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 発芽玄米入り平つくね さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐	切干大根 人参 こんにゃく いんげん 干しいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 669・773 Kcal たんぱく質 26.6・29.8 g 脂質 22.6・24.2 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	全中
18	木	山菜うどん 牛乳 手作りかき揚げ 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ 塩昆布	山菜 ぜんまい 干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン には キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 616・807 Kcal たんぱく質 24.6・31.2 g 脂質 18.1・21.1 g 食塩相当量 2.8・3.5 g	
19	金	ごはん 牛乳 味付のり さばのみそ煮 やまぶきあえ だまこ汁	牛乳 味付のり さばのみそ煮 卵 鶏肉	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 白菜 しめじ たもぎ茸 ねぎ	ごはん だまこ餅	エネルギー 640・790 Kcal たんぱく質 26.1・31.9 g 脂質 20.4・24.9 g 食塩相当量 2.1・2.6 g	
22	月	ごはん 牛乳 豚肉の中華ソースがけ パンサンスー わかめスープ	牛乳 豚ロース肉 卵 ハム わかめ 厚揚げ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり 人参 えのき	ごはん ラー油 ごま油 春雨 米サラダ油 砂糖 いらごま	エネルギー 624・750 Kcal たんぱく質 22.7・26.7 g 脂質 23.3・26.9 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	白三小 五箇小
23	火	キャロットパン 牛乳 チーズフォンデュコロッケ イタリアンサラダ トマトスープ	牛乳 青大豆 卵 チーズフォンデュコロッケ	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 トマト	キャロットパン 揚げ油 砂糖	エネルギー 727・906 Kcal たんぱく質 25.1・30.6 g 脂質 19.3・23.0 g 食塩相当量 3.0・3.8 g	
24	水	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き 五目野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ	パセリ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 大根 たもぎ茸	ごはん マヨネーズ すりごま 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 648・779 Kcal たんぱく質 27.8・32.9 g 脂質 23.6・27.3 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
25	木	きのこクリームスパゲティ 牛乳 オニオンサラダ 河内晩柑	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき たもぎ茸 パセリ きゅうり キャベツ 河内晩柑	スパゲティ 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 638・758 Kcal たんぱく質 25.2・29.7 g 脂質 18.9・21.6 g 食塩相当量 2.0・2.4 g	
26	金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ 糸かまサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 糸かまぼこ 油揚げ わかめ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 人参	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも	エネルギー 601・719 Kcal たんぱく質 24.0・28.1 g 脂質 17.2・19.4 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
29	月	ごはん 牛乳 パオズ もやしとにらのツナあえ マーボー豆腐	牛乳 パオズ ツナ かつお節 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	もやし には しょうが 人参 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ には	ごはん 米サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	エネルギー 704・820 Kcal たんぱく質 31.9・36.3 g 脂質 23.9・26.5 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	小田川小
30	火	丸パン 牛乳 照り焼きチキン ごぼうサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 鶏肉 ひきわり大豆 ベーコン	しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	丸パン 砂糖 マヨネーズ すりごま	エネルギー 669・820 Kcal たんぱく質 29.7・35.9 g 脂質 20.3・23.4 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	中央中
31	水	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ もやしのラー油あえ ワンタンスープ	牛乳 ホキ 豚肉	玉ねぎ 人参 ためのこ 綱さや 干しいたけ もやし 小松菜 ねぎ には	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 ごま油 ラー油 ワンタン	エネルギー 619・741 Kcal たんぱく質 23.7・27.8 g 脂質 18.0・19.9 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	

※ 材料の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。(5月給食日 20日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー664Kcal たんぱく質25.9g 脂肪20.9g 食塩相当量2.7g

中学校栄養価平均 エネルギー807Kcal たんぱく質30.9g 脂肪24.2g 食塩相当量3.2g