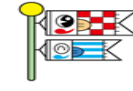




5月 給食予定献立表



令和6年

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	<こどもの日献立> たけのこごはん	○	カツオカツ キャベツの浅漬け すまし汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ カツオカツ 豆腐 なた	ごはん 大豆油 かしわもち	たけのこ 人参 干しいたけ グリーンピース きゅうり キャベツ 小松菜 えのき ねぎ	783 kcal 22.6 g 18.6 g 3.1 g
2木	焼きそば	○	ひじきシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ひじきシューマイ カニかま	焼きそば麺 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 大根 きゅうり	793 kcal 33.8 g 17.5 g 3.2 g
7火	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース ブロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	ごはん パン粉 バター さとう 米油	玉ねぎ ブロッコリー 人参 キャベツ コーン にんにく ほうれん草	774 kcal 27.9 g 23.9 g 2.0 g
8水	ごはん	○	いかの甘辛揚げ 山吹あえ じゃがいものそぼろ煮 ミニ豆乳プリン	牛乳 いか 卵 鶏肉 厚揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう じゃがいも 米油 ミニ豆乳プリン	ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ グリンピース	818 kcal 33.6 g 18.7 g 2.2 g
9木	山菜うどん	○	もちいなり キャベツと豆のサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ なた 青大豆 大豆 ロースハム	ソフト麺 もち	わらび たけのこ えのき 干しいたけ 人参 小松菜 ねぎ キャベツ	777 kcal 33.1 g 18.5 g 3.1 g
10金	ごはん	○	さわらのサラサ揚げ 豚肉とたけのこの炒めもの なめこ汁	牛乳 さわら 豚肉 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 さとう かたくり粉 米油 じゃがいも	たけのこ 人参 きくらげ ピーマン なめこ ねぎ	744 kcal 32.4 g 21.5 g 2.5 g
13月	<かみかみ献立> もち玄米入りごはん	○	鶏肉のごまみそあえ 大根サラダ 厚揚げのみそ汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 鶏肉 わかめ カニかま 厚揚げ 煮干し 大豆	ごはん もち玄米 かたくり粉 米油 さとう ごま ごま油	しょうが こんにゃく 大根 きゅうり コーン 白菜 小松菜 ねぎ	779 kcal 31.3 g 19.7 g 3.5 g
14火	アップルパン	○	ポテトミートグラタン グリーンサラダ ファイバースープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	アップルパン じゃがいも 小麦粉 米油	りんご 玉ねぎ 人参 キャベツ 寒天 マッシュルーム きゅうり コーン かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	909 kcal 31.8 g 27.5 g 3.6 g
15水	県南中学校陸上競技大会のため弁当持参日						
16木	タンメン	○	春巻き 小松菜のナムル	牛乳 豚肉 ひき割り大豆	中華めん ごま油 大豆油 さとう ごま	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ 小松菜 大根	838 kcal 32.6 g 25.2 g 3.8 g
17金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ サワーゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート こんぶ わか め	ごはん じゃがいも 米油 ごま油 さとう サワーゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく こんにゃく きゅうり キャベツ	828 kcal 21.3 g 23.6 g 3.7 g
20月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め にらと油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ 煮干し	ごはん ビーフン 米油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 人参 にら えのき	782 kcal 28.4 g 24.4 g 2.9 g
21火	食パン	○	マーシャルピンズ 鶏肉のレモンソースがけ コールスローサラダ オニオンスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	食パン マーシャルピンズ 大豆油 かたくり粉 さとう	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜	942 kcal 35.3 g 36.5 g 3.4 g
22水	ごはん	○	発芽玄米入りつくね 切り干し大根の炒め煮 根菜汁 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳 発芽玄米入りつくね 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 煮干し	ごはん さとう 米油 さつまいも	切り干し大根 人参 干しいたけ こんにゃく いんげん 大根 ごぼう ねぎ 河内晩柑	813 kcal 30.0 g 21.2 g 3.3 g
23木	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ウインナー チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	721 kcal 26.6 g 19.2 g 3.1 g
24金	<せんいたつぷり献立> ごはん	○	味付けのり 赤魚の塩から揚げ おひたし 肉じゃが	牛乳 味付けのり 赤魚 豚肉	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも さとう 米油	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	765 kcal 29.9 g 18.8 g 2.4 g
27月	<減塩献立> ごはん	○	ギョーザ ホイコーロー ワンタンスープ みかんゼリー	牛乳 ギョーザ 豚肉 鶏肉	ごはん さとう ごま油 ワンタン みかんゼリー	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし にら 玉ねぎ	795 kcal 27.9 g 19.9 g 2.0 g
28火	ココア揚げパン	○	スペイン風オムレツ アスパラサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 スペイン風オムレツ ベーコン	コッペパン 大豆油 ミルクココア	アスパラガス キャベツ きゅうり 人参 玉ねぎ セロリ	863 kcal 29.1 g 30.2 g 2.9 g
29水	ごはん	○	さばの照り焼き ほうれん草のマヨおひたし 豚汁	牛乳 さば 糸かまぼこ かつお節 豚肉 豆腐	ごはん さとう マヨネーズ じゃがいも 米油	しょうが ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	781 kcal 32.6 g 25.0 g 3.0 g
30木	肉みそうどん	○	アジフリッター 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 アジフリッター ツナフレーク	ソフト麺 米油 ごま油 大豆油	人参 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ にら しょうが 小松菜 きゅうり	850 kcal 35.2 g 28.4 g 3.5 g
31金	焼肉丼	○	春雨サラダ 白玉だんご汁 青うめゼリー	牛乳 豚肉 わかめ 卵 鶏肉 油揚げ	ごはん 米油 ごま油 さとう ごま 春雨 白玉だんご	ピーマン 人参 もやし キャベツ りんご 玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり 大根 ねぎ 干しいたけ	816 kcal 27.4 g 20.6 g 2.6 g

計20食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 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月栄養価平均 エネルギー809kcal たんぱく質30.1g 脂質22.9g 食塩相当量3.0g