

令和5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
1月	たけのこご飯 牛乳 きのこ信田(外付) こまつなのおひだし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ 木綿豆腐	たけのこご飯 三温糖 ごま じゃがいも	にんじん,こまつな,もやし,ねぎ	552 kcal 23.7 g 15.7 g 2.4 g
2火	☆ こどもの日 ☆ しょうゆラーメン 牛乳 焼き豚 塩こんぶあえ こどもの日ゼリー	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 塩昆布	中華めん(リフト) 植物油 ごま油 ゼリー	味付きメンマ,しょうが,にんにく,もやし,玉葱,ほうれんそう,ねぎ,キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	574 kcal 26.8 g 13.4 g 3.8 g
8月	麦ご飯 牛乳 げんべいつくね わかめとツナのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 げんべいつくね わかめ まくろ缶詰 凍り豆腐	麦ご飯 ごま油 三温糖 じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,ねぎ	590 kcal 22.9 g 19.1 g 2.4 g
9火	うどん 牛乳 野菜のかきあげ こまつなのおかか和え	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 かつお節	うどん(リフト) 野菜のかきあげ 三温糖 植物油 ごま	ねぎ,にんじん,ごぼう,干し椎茸,こまつな,もやし	594 kcal 28.0 g 18.9 g 1.9 g
10水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 へにぎけ さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 三温糖	にんじん,ごぼう,れんこん,なめこ,ねぎ,こんにゃく	525 kcal 26.4 g 13.4 g 1.9 g
11木	コッペパン 牛乳 フランクソース フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 フランクフルト ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん,とうもろこし,パセリ	667 kcal 24.5 g 29.4 g 3.2 g
12金	ビーンズカレー 牛乳 海そうサラダ ーロりんごゼリー	豚肉 牛乳 わかめ ロースハム	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	695 kcal 20.7 g 28.4 g 3.3 g
15月	運動会線替休業日				
16火	タンメン 牛乳 おさかなナゲット 野菜サラダ かみかみデザート	豚肉 なると 牛乳 おさかなナゲット わかめ	中華めん(リフト) ごま ごま油 植物油 かつお粉 上白糖	もやし,玉葱,にんじん,キャベツ,干し椎茸,にら,たけのこ,きくらげ(乾),にんにく,だいこん,きゅうり,とうもろこし	571 kcal 25.8 g 17.5 g 3.5 g
17水	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 五色和え わかめのみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう,にんじん,もやし,とうもろこし	602 kcal 28.2 g 20.2 g 2.5 g
18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	牛乳 チーズインハンバーグ ベーコン	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,とうもろこし,キャベツ,玉葱,セロリー,にんにく,トマト缶詰,パセリ	626 kcal 29.0 g 27.0 g 3.5 g
19金	カレーピラフ 牛乳 キャベツのサラダ ワナタンスープ 果物(オレンジ)	牛乳 ロースハム なると	カレーピラフ 植物油 三温糖 ごま油 かたくり粉	にんじん,玉葱,青ピーマン,とうもろこし,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,こまつな,干し椎茸,ねぎ,バレンシアオレンジ	529 kcal 20.1 g 14.6 g 2.2 g
22月	麦ご飯 牛乳 白身魚のフライ サラスパサラダ 豚汁	牛乳 白身魚フライ ロースハム 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 スパゲッティ 三温糖 ごま マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,しょうが,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ,干し椎茸	703 kcal 27.4 g 26.7 g 2.2 g
23火	卵(ケイホ)リッ 牛乳 コールスローサラダ ぶどうゼリー	ウィンナー 牛乳 ロースハム	スパゲティ オリーブ油 バター 上白糖 薄力粉 三温糖 マヨネーズ(全卵型) ゼリー	にんじん,玉葱,青ピーマン,マッシュルーム,にんにく,しょうが,パセリ,セロリー,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	770 kcal 13.4 g 28.5 g 3.2 g
24水	麦ご飯 牛乳 はるまき 磯和え 根菜のごま汁	牛乳 はるまき 油揚げ	麦ご飯 植物油 さといも ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	656 kcal 19.8 g 26.1 g 2.0 g
25木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ロースハム チーズ ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく,にんじん,きゅうり,だいこん,とうもろこし,えだまめ,玉葱,パセリ	661 kcal 31.6 g 26.2 g 3.0 g
26金	《 減塩メニューの日 》 麦ご飯 牛乳 さけの西京焼き 野菜のごま和え きのこのみそ汁	牛乳 鮭の西京焼き 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん,キャベツ,ほんしめじ,えのきたけ,干し椎茸,ねぎ	565 kcal 29.1 g 16.3 g 1.9 g
29月	麦ご飯 牛乳 野菜ミックス肉団子 ほうれん草のおかか和え あさりのみそ汁	牛乳 肉団子 かつお節 あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん,ねぎ	523 kcal 22.1 g 13.9 g 2.2 g
30火	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き ほうれん草のチーズ和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	509 kcal 25.5 g 13.0 g 2.3 g
31水	麦ご飯 牛乳 おろしハンバーグ こんにゃくサラダ けんちん汁	牛乳 ハンバーグ ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 さといも 植物油	だいこん,しそ葉,サラダ用こんにゃく,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ,ごぼう,こんにゃく	579 kcal 24.0 g 18.6 g 2.4 g
※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月の児童(8~9歳)の 栄養価平均 605 Kcal 24.7 g 20.4 g 2.6 g