



6月 給食よていこんだてひょう



令和5年度

白河市立小野田小学校

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木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 小松菜のナムル	牛乳 もち米肉団子 とり肉 なんと ひきわり大豆	中華めん ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ こまつな 大根 にんじん	617 kcal 28.5 g 15.7 g 2.3 g
2金	<かみかみ献立> もち玄米入りごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 玉ねぎのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し	もち玄米入りごはん こめ油 ごま さとう かたくり粉 じゃがいも レモンゼリー	こんにやく きゅうり にんじん キャベツ 玉ねぎ にはら	676 kcal 24.3 g 16.4 g 2.5 g
5月	三色丼	○	ごぼうサラダ 大根のみそ汁 かみかみデザート(パリパリ昆布)	牛乳 とり肉 ぶた肉 いらり玉子 とうふ こんぶ 煮干し	ごはん さとう こめ油 マヨネーズ ごま	グリーンピース ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 しめじ ねぎ	610 kcal 23.8 g 21.1 g 2.0 g
6火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 ウインナー ツナフレーク シュレットチーズ	食パン こめ油 じゃがいも さとう	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン しめじ パセリ	749 kcal 29.1 g 30.2 g 3.3 g
7水	ごはん	○	いわしの梅煮 いんげんのごまあえ さつま汁	牛乳 いわしの梅煮 ぶた肉 煮干し	ごはん ごま さとう さつまいも	いんげん キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 こんにやく ねぎ 干しいたけ	552 kcal 21.9 g 12.9 g 1.9 g
8木	スパゲティミートソース	○	かぼちゃ野菜コロッケ ひじきとツナのサラダ	牛乳 ぶた肉 かぼちゃ野菜コロッケ ひじき 青大豆 ツナフレーク 粉チーズ	スパゲティ さとう パター こめ油 ごま油	にんじん 玉ねぎ ピーマン きゅうり	729 kcal 31.5 g 26.6 g 3.2 g
9金	ごはん	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 とうふ 煮干し	ごはん ごま油 かたくり粉 マロニー	にんじん もやし にはら なめこ ねぎ 白菜	559 kcal 21.4 g 17.8 g 2.1 g
12月	振替休業日						
13火	ゆかりごはん	○	県産チキンカツ ブロッコリーのサラダ むらくも汁	牛乳 チキンカツ たまご とうふ とり肉	ゆかりごはん こめ油 かたくり粉	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ ほうれん草	575 kcal 24.2 g 17.7 g 3.3 g
14水	ポークカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	グリーンサラダ 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油 ももゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり	681 kcal 20.6 g 19.4 g 3.0 g
15木	タンメン	○	春巻き 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 春巻き	中華めん ごま ごま油 さとう こめ油 マロニー	にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	670 kcal 23.1 g 24.0 g 2.4 g
16金	ごはん	○	おおかか佃煮 豚しゃぶサラダ もやしのみそ汁 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 おおかか佃煮 ぶた肉 海藻 油揚げ 煮干し	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり もやし ねぎ 国産オレンジ	551 kcal 20.8 g 16.1 g 2.2 g
19月	キムタクごはん	○	キャベツといかのあえもの チンゲンサイのスープ バナナ	牛乳 ひきわり大豆 いらり玉子 いか ぶた肉 うずらの卵	ごはん マロニー ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ バナナ	592 kcal 23.7 g 16.8 g 3.1 g
20火	コッペパン	○	はちみつ&マーガリン 鶏肉のレモンソースがけ コールスローサラダ たまごスープ	牛乳 とり肉 たまご わかめ	コッペパン はちみつ&マーガリン さとう こめ油	レモン果汁 キャベツ アスパラガス にんじん 玉ねぎ	621 kcal 27.9 g 21.2 g 2.5 g
21水	ごはん	○	若竹信田煮 おおかかあえ いりどり	牛乳 若竹信田煮 かつお節 とり肉	ごはん こめ油 さとう 里芋	ほうれんそう にんじん もやし 大根 こんにやく いんげん レンコン	565 kcal 22.4 g 16.2 g 1.4 g
22木	わかめうどん	○	いかの甘辛揚げ ごま酢あえ	牛乳 とり肉 油揚げ いか ちくわ なんと わかめ	ごはん さとう こめ油 ごま ごま油 かたくり粉	ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし きゅうり にんじん	628 kcal 31.0 g 17.5 g 3.1 g
23金	ごはん	○	サバのねぎみそ焼き 五目きんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 サバ ぶた肉 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも こめ油	ねぎ ごぼう こんにやく にんじん いんげん 干しいたけ こまつな	611 kcal 26.2 g 19.5 g 2.2 g
26月	<減塩献立> ごはん	○	えびシュウマイ 大根とにらのラー油あえ 八宝菜	牛乳 えびシュウマイ ぶた肉 うずらの卵 いか	ごはん ラー油 ごま油 こめ油 かたくり粉	大根 にんじん にはら キャベツ 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	565 kcal 22.4 g 16.2 g 1.4 g
27火	<せんいたっぷり献立> キャロットパン	○	チキンサラダ コーンポタージュ オレンジ	牛乳 ソフトチキン 生クリーム	キャロットパン バター さとう マヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり コーン パセリ 国産オレンジ	782 kcal 26.0 g 25.6 g 3.3 g
28水	ごはん	○	あじフライ 生揚げのみそ炒め もやしのみそ汁	牛乳 あじフライ 生揚げ ぶた肉 凍り豆腐 わかめ 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ 干しいたけ にんじん ピーマン もやし ねぎ	621 kcal 25.2 g 20.1 g 2.3 g
29木	キッズシアターのためお弁当持参日						
30金	ごはん	○	ハンバーグ和風ソース カニかまサラダ えのきのみそ汁	牛乳 ハンバーグ かにかま とうふ 煮干し	ごはん さとう じゃがいも かたくり粉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ きゅうり えのき こまつな	550 kcal 20.6 g 15.1 g 2.3 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。



6月は 食育週間 です。

6月栄養価平均 エネルギー627kcal たんぱく質24.8g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g

市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今年度も毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせする他、市内統一の減塩献立の実施や減塩レシピの紹介を予定しています。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！