



5月 給食よていこんだてひょう



令和6年

白河市立釜子小学校

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 水	<こどもの日献立> たけのこごはん	○	おさかな型オムレツ 菜の花のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ おさかな型オムレツ 豆腐 なた	ごはん ごま さとう かしわもち	たけのこ にんじん 干しいたけ キャベツ 菜の花 えのき ねぎ	615 kcal 24.1 g 15.3 g 2.5 g
2 木	焼きそば	○	ひじきシューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ひじきシューマイ 中華くらげ	焼きそば麺 こめ油 さとう ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	624 kcal 26.1 g 15.3 g 3.0 g
7 火	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼き ビーフンいため 豆腐とたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆腐 たまご	ごはん ビーフン こめ油 さとう ごま油 かたくり粉	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	618 kcal 23.8 g 21.8 g 2.1 g
8 水	<減塩献立> ごはん	○	いかの甘辛揚げ ごま酢あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 いか わかめ とり肉 厚揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま ごま油 こめ油 じゃがいも	もやし きゅうり にんじん 玉ねぎ いんげん	626 kcal 27.4 g 17.2 g 1.6 g
9 木	山菜うどん	○	もちいなり 豆ツナサラダ ーロりんごゼリー	牛乳 とり肉 油揚げ なた わかめ ツナフレーク 大豆 青大豆	ソフトめん もち さとう ごま油 ーロりんごゼリー	わらび えのき たけのこ 干しいたけ にんじん 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	605 kcal 27.2 g 14.8 g 2.5 g
10 金	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 ぶた肉 豆腐 糸かまぼこ かつお節	ごはん さといも こめ油 さとう ノンエッグマヨネーズ	ほうれん草 にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにやく	627 kcal 27.6 g 21.4 g 2.3 g
13 月	<かみかみ献立> もち玄米入りごはん	○	とり肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け もやしのみそ汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し 大豆	ごはん もち玄米 かたくり粉 こめ油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにやく きゅうり にんじん キャベツ ねぎ もやし	657 kcal 27.1 g 17.0 g 2.6 g
14 火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	ロングウインナー・ケチャップ コーンサラダ コンソメスープ ミニ豆乳プリン	牛乳 ロングウインナー ベーコン	せわれコッペパン マカロニ ミニ豆乳プリン	キャベツ コーン にんじん きゅうり 白菜 玉ねぎ しめじ パセリ	682 kcal 24.5 g 26.4 g 2.4 g
15 水	ごはん	○	さわらのサラサ揚げ ぶた肉とたけのこのいためもの にら玉汁	牛乳 さわら ぶた肉 たまご 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 さとう こめ油 かたくり粉	たけのこ にんじん ピーマン えのき にら	590 kcal 27.5 g 20.2 g 1.7 g
16 木	タンメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 ぶた肉 パオズ ひきわり大豆	中華めん こめ油 ごま油 さとう いらごま	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きくらげ 小松菜 大根	588 kcal 26.1 g 16.5 g 2.6 g
17 金	<せんいたっぷり献立> キーマカレーライス	○	かいそうサラダ サワーゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆ミート こんぶ わかめ	ごはん じゃがいも こめ油 サワーゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ 大根 こんにやく	690 kcal 18.8 g 21.4 g 2.9 g
20 月	振替休業日						
21 火	食パン	○	マーシャルピンズ とり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 とり肉 ウインナー	食パン マーシャルピンズ さとう 大豆油	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ 小松菜	726 kcal 28.3 g 26.8 g 2.5 g
22 水	ごはん	○	肉だんご 切り干し大根のいため煮 根菜汁(こんさいじる) かわちばんかん	牛乳 肉だんご ぶた肉 豆腐 さつま揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう さつまいも	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん ごぼう 大根 こんにやく ねぎ かわちばんかん	613 kcal 21.8 g 14.0 g 2.5 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	スパゲッティ バター	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー キャベツ きゅうり コーン	604 kcal 24.2 g 15.7 g 2.0 g
24 金	ごはん	○	味付けのり 赤魚の塩から揚げ おひたし 親子煮	牛乳 味付けのり 赤魚 たまご とり 肉 なた	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも こめ油 さとう	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	621 kcal 26.9 g 16.7 g 1.9 g
27 月	ごはん	○	ギョーザ ホイコーロー ワンタンスープ 杏仁豆腐	牛乳 ギョーザ ぶた肉 とり肉	ごはん かたくり粉 さとう ワンタン ごま油 杏仁豆腐	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ もやし にら 玉ねぎ	705 kcal 26.0 g 21.4 g 2.3 g
28 火	ココア揚げパン	○	ツナオムレツ アスパラサラダ ファイバースープ	牛乳 ツナオムレツ ベーコン	コッペパン 大豆油 ミルクココア さとう	アスパラ キャベツ きゅうり コーン かんてん かんぴょう 白菜 にんじん 小松菜 しめじ	691 kcal 24.4 g 24.6 g 2.6 g
29 水	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース 大根サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご 豆腐 煮干し わかめ	ごはん ソフトパン粉 バター ごま油 さとう	玉ねぎ 大根 きゅうり にんじん コーン 白菜 小松菜	608 kcal 24.3 g 19.7 g 2.2 g
30 木	肉みそうどん	○	豆腐ナゲット 小松菜サラダ	牛乳 ぶた肉 豆腐ナゲット ツナフレーク	ソフトめん ごま油 大豆油	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ にら 小松菜 キャベツ きゅうり	687 kcal 27.5 g 27.4 g 3.1 g
31 金	カレーピラフ	○	キャベツとブロッコリーのサラダ ニラとひき肉のたまごスープ 青うめゼリー	牛乳 とり肉 ウインナー たまご	ごはん ごめ油 バター かたくり粉 青うめゼリー	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャベツ ブロッコリー コーン にら トマト	612 kcal 21.7 g 19.7 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。

～給食費返金規程～

- 1 給食費返金条件 長期入院等の欠席が連続して7日以上に予想される場合に、7食日以降分を返金する。
- 2 学校・学年閉鎖の場合 感染症対策による学校・学年閉鎖の場合は、閉鎖して3日目を以降分を返金、または、食材還元とする。



5月栄養価平均 エネルギー639kcal たんぱく質25.3g 脂質19.7g 食塩相当量2.4g