

5月学校給食献立予定表

令和6年5月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱ゆ力を出す もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 水	青じそごはん とり肉のから揚げおろしソース れんこんツナサラダ 凍み豆腐汁	牛乳 とりにく ツナ みそ しみどろふ	しょうが だいこん れんこん きゅうり キャベツ こまつな ねぎ	ごはん じゃがいも さとう ごま でんぷん マヨネーズ あぶら	きのこ	E: 650 P: 25.6 F: 22.4	塩 3.1 g
2 木	コッペパン ウインナー 大根サラダ クリームシチュー かしわもち	牛乳 ウインナー ベーコン かまぼこ	だいこん きゅうり レタス たまねぎ にんじん マッシュルーム から パセリ	コッペパン あぶら さとう かしわもち じゃがいも こむぎこ バター	かいそう	E: 744 P: 26.3 F: 31.2	塩 2.8 g
3 金	憲法記念日						
6 月	振替休日						
7 火	親子うどん エビとじゃこのかき揚げ 即席漬け	牛乳 とりにく エビ たまご かたくちいわし だいず	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう きゅうり キャベツ しそ	ソフトめん こむぎこ あぶら	きのこ	E: 611 P: 29.3 F: 16.7	塩 2.7 g
8 水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 鮭の塩焼き わかめソテー 豚汁	牛乳 さけ ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん もやし たけのこ だいこん ごぼう はくさい ねぎ	むぎごはん ごま じゃがいも あぶら こんにゃく	たまご	E: 614 P: 35.0 F: 15.2	塩 1.8 g
9 木	食パン フルーベリージャム スパニッシュオムレツ キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 ベーコン たまご チーズ きんとときまめ だいず だいふくまめ	たまねぎ パセリ キャベツ フロッコリー ピーマン にんじん トマト	食パン ジャム じゃがいも バター マカロニ	さかな	E: 655 P: 26.0 F: 25.3	塩 2.2 g
10 金	麦ごはん ポークカレー フロッコリーのごまサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく	しょうが たまねぎ にんじん えだまめ パセリ フロッコリー もやし	むぎごはん あぶら じゃがいも バター ごま	きのこ	E: 720 P: 24.7 F: 21.7	塩 2.0 g
13 月	たけのこごはん あじフリッター 三色和え なめこ汁	牛乳 とりにく あぶらあげ あじ とうふ みそ	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース こまつな もやし なめこ だいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも	かいそう	E: 621 P: 25.1 F: 19.5	塩 2.1 g
14 火	タンメン ハオス ごま酢和え バナナ	牛乳 ぶたにく あさり あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん はくさい コーン たけのこ こまつな きくらげ もやし ピーマン バナナ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ ごま さとう	さかな	E: 588 P: 26.7 F: 15.6	塩 3.2 g
15 水	麦ごはん ハンバーグきのこソース スパゲティサラダ 小松菜汁	牛乳 ぶたにく きゅうにく みそ たまご ツナ あぶらあげ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり こまつな だいこん	むぎごはん パンこ さとう じゃがいも スパゲティ マヨネーズ	かいそう	E: 731 P: 30.8 F: 23.8	塩 2.3 g
16 木	【ひと30回カミカミ給食】 七穀ごはん イカの香味焼き もやしのひき肉炒め さつまいも汁 大豆きなこ	牛乳 いかにぶたにく だいず あぶらあげ みそ きなこ	しょうが にんじん もやし いら なめこ しめじ はくさい こまつな ねぎ	ななこごはん はるさめ でんぷん さとう あぶら さつまいも	乳製品	E: 555 P: 21.8 F: 13.5	塩 2.0 g
17 金	麦ごはん チンジャオロースー はるさめサラダ 茎わかめスープ	牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ くわわかめ とりにく	しょうが ピーマン しいたけ たけのこ もやし にんじん きゅうり コーン ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごま でんぷん はるさめ	さかな	E: 609 P: 27.5 F: 17.9	塩 2.1 g
20 月	繰替休業日						
21 火	スパゲティボリタン まめまめサラダ パイナップル	牛乳 ベーコン チーズ だいず	たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ えだまめ キャベツ フロッコリー パイナップル	スパゲティ あぶら さとう バター	きのこ	E: 622 P: 24.1 F: 23.8	塩 2.1 g
22 水	麦ごはん 春巻き 海そうサラダ マーボー豆腐	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ みそ	レタス だいこん きゅうり しょうが たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ねぎ いら	むぎごはん あぶら さとう でんぷん こむぎこ	さかな	E: 756 P: 25.1 F: 30.1	塩 2.2 g
23 木	黒糖パン とり肉のレモンソース コールスローサラダ マカロニのクリームスープ	牛乳 とりにく ベーコン	レモン キャベツ にんじん きゅうり パセリ たまねぎ チンゲンサイ コーン	こくとうパン でんぷん あぶら さとう マカロニ こむぎこ バター	だいず製品	E: 754 P: 29.2 F: 29.2	塩 2.2 g
24 金	麦ごはん さわらの西京焼き 五目しじき かきたま汁	牛乳 たまご さわら みそ ひじき だいず とりにく さつまあげ とうふ	しょうが にんじん しいたけ えだまめ こまつな	むぎごはん さとう でんぷん いとこんにゃく あぶら	くだもの	E: 629 P: 29.0 F: 18.7	塩 2.2 g
27 月	ゆかりごはん 豚肉のしょうが焼き ツナ和え わかめ汁	牛乳 ぶたにく ツナ わかめ あつあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ こまつな にんじん だいこん	ごはん じゃがいも	きのこ	E: 568 P: 24.6 F: 14.3	塩 2.9 g
28 火	きつねうどん もち米蒸したんこ 和風サラダ ヨーグルト	牛乳 とりにく あぶらあげ ぶたにく たまご ヨーグルト	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり だいこん	ソフトめん さとう もちこめ あぶら パンこ でんぷん	さかな	E: 754 P: 32.9 F: 21.8	塩 2.7 g
29 水	豚どん(麦ごはん) いそ香和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ぶたにく のり とりにく	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが こまつな もやし たけのこ えだまめ	むぎごはん いとこんにゃく あぶら さとう じゃがいも でんぷん	きのこ	E: 638 P: 28.6 F: 14.2	塩 2.1 g
30 木	食パン いちごマーガリン エビポテト フロッコリーサラダ たまごスープ	牛乳 エビ チーズ わかめ たまご ベーコン	コーン パセリ キャベツ フロッコリー えだまめ たまねぎ	しょくパン でんぷん さとう ジャム マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	だいず製品	E: 661 P: 27.0 F: 28.0	塩 3.1 g
31 金	麦ごはん ツナ入り厚焼きたまご 厚揚げのみそ炒め 大根汁	牛乳 たまご ツナ ぶたにく あつあげ みそ	にんじん ねぎ たまねぎ たけのこ ピーマン だいこん	むぎごはん さとう あぶら でんぷん じゃがいも	かいそう	E: 620 P: 23.8 F: 19.5	塩 2.1 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー655kcal、たんぱく質27.2g、脂質21.1g、食塩2.4gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
- ※ 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。