

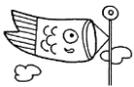
## 学校給食検査結果のお知らせ(5月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和6年5月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器  
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム  
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	5	検出せず	5	検出せず	21	検出せず
白河市大信学校給食センター					21	検出せず
白河第一小学校					20	検出せず
白河第二小学校					20	検出せず
白河第五小学校					17	検出せず
関辺小学校					20	検出せず
表郷小学校	5	検出せず			20	検出せず
表郷中学校					20	検出せず
小野田小学校	5	検出せず			20	検出せず
釜子小学校					20	検出せず
東中学校					20	検出せず



# 令和6年 5月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のカレー揚げ やまぶきあえ 肉じゃが	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	キャベツ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも 車ふ 米サラダ油	エネルギー 650・777 Kcal たんぱく質 27.9・32.8 g 脂質 19.2・21.7 g 食塩相当量 1.8・2.0 g	
2	木	『こどもの日にちなんだ献立』 たけのこごはん 牛乳 かぶとハンバーグ和風ソースがけ もみ漬け すまし汁 かしわもち	牛乳 かぶとハンバーグ わかめ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん しょうが ほうれん草 たもぎ草	たけのこごはん 砂糖 片栗粉 いらごま かしわもち	エネルギー 679・814 Kcal たんぱく質 25.8・31.2 g 脂質 16.3・19.4 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
7	火	食パン 牛乳 いちごジャム オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 オムレツ ツナ 肉団子	マッシュルーム キャベツ 大根 人参 コーン 白菜 しょうが 干しいたけ	食パン いちごジャム 砂糖 マヨネーズ マロニー	エネルギー 634・762 Kcal たんぱく質 26.4・31.4 g 脂質 22.0・25.5 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
8	水	ごはん 牛乳 サケのみそマヨ焼き 五目野菜炒め 豚汁	牛乳 サケ 豚肉 豆腐	パセリ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが ごぼう 大根 白菜 ねぎ こんにゃく	ごはん マヨネーズ すりごま 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 681・817 Kcal たんぱく質 32.6・38.7 g 脂質 24.7・28.5 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
9	木	山菜うどん 牛乳 手作りかき揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ 塩昆布	山菜 ぜんまい 干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン にら キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 614・805 Kcal たんぱく質 24.6・31.2 g 脂質 18.1・21.1 g 食塩相当量 2.8・3.5 g	
10	金	ごはん 牛乳 ギョーザ ホイコーロー ワンタンスープ ミニプリン	牛乳 ギョーザ 豚肉	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	ごはん 砂糖 米サラダ油 ごま油 ワンタン ミニプリン	エネルギー 623・768 Kcal たんぱく質 23.9・29.7 g 脂質 18.5・21.6 g 食塩相当量 2.1・2.6 g	
13	月	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き 五目ビーフン わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	しょうが ねぎ レモン果汁 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ えのき	ごはん ごま油 ビーフン いらごま 米サラダ油 砂糖	エネルギー 675・811 Kcal たんぱく質 25.2・29.4 g 脂質 27.6・31.9 g 食塩相当量 2.6・3.2 g	白四小 小田川小
14	火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 大根のきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 サバのみそ煮 さつま揚げ 豆腐 わかめ	大根 人参 こんにゃく いんげん 小松菜	ごはん いらごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 620・710 Kcal たんぱく質 24.6・26.7 g 脂質 20.8・21.5 g 食塩相当量 2.5・2.7 g	
15	水	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ(ソース) 和風サラダ なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ なめこ	ごはん パン粉 小麦粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー 651・772 Kcal たんぱく質 24.2・27.9 g 脂質 19.2・21.5 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	全中
16	木	きのこスパゲティ 牛乳 ひじきのマリネ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン ひじき ハム チーズ	にんにく 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 たもぎ草 セロリ パセリ キャベツ	スパゲティ オリブオイル 砂糖 片栗粉 小麦粉 米サラダ油 アセロラゼリー	エネルギー 606・737 Kcal たんぱく質 25.3・30.6 g 脂質 18.6・21.0 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	
17	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしの香味あえ きのこの中華スープ	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 卵	しょうが ねぎ もやし キャベツ きゅうり 小松菜 まいたけ 万能ねぎ しめじ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 いらごま ごま油	エネルギー 613・735 Kcal たんぱく質 25.5・30.1 g 脂質 21.0・24.0 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
20	月	ツナごはん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ けんちん汁 一口いちごゼリー	牛乳 ツナ 糸かつお節 豚肉 豆腐	人参 ブロッコリー コーン キャベツ 大根 白菜 ねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん 砂糖 すりごま マヨネーズ 米サラダ油 さとも 一口いちごゼリー	エネルギー 632・749 Kcal たんぱく質 26.6・30.9 g 脂質 19.2・21.5 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白三小 五箇小 みさか小
21	火	コッペパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン イタリアンサラダ パンプキンポターージュ 甘夏	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 甘夏	コッペパン 小麦粉 バター ブルーベリー&マーガリン	エネルギー 722・866 Kcal たんぱく質 24.2・29.0 g 脂質 22.4・25.2 g 食塩相当量 2.3・2.9 g	
22	水	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) もやしのひき肉炒め もずくスープ	牛乳 カツオカツ 豚ひき肉 ひきわり大豆 卵 ベーコン もずく	人参 もやし にら 玉ねぎ	ごはん 揚げ油 マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 611・765 Kcal たんぱく質 21.6・26.5 g 脂質 19.3・23.8 g 食塩相当量 2.1・2.7 g	
23	木	肉みそラーメン 牛乳 にらまんじゅう もやしとにらのツナあえ	牛乳 豚ひき肉 糸かつお節 にらまんじゅう ツナ	キャベツ 人参 もやし ねぎ テンゲン菜 たけのこ しょうが にんにく にら	中華麺 いらごま ごま油 ラー油 米サラダ油	エネルギー 658・908 Kcal たんぱく質 29.8・38.8 g 脂質 21.8・28.3 g 食塩相当量 3.2・4.1 g	
24	金	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 シュレットチーズ 海藻 ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ みずな キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	エネルギー 721・849 Kcal たんぱく質 23.3・26.5 g 脂質 23.7・26.7 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	
27	月	ごはん 牛乳 パオズ 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 パオズ ハム 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 にんにく しょうが 人参 たけのこ 干しいたけ ねぎ にら	ごはん マロニー ごま油 米サラダ油 砂糖 片栗粉	エネルギー 710・859 Kcal たんぱく質 28.9・34.5 g 脂質 24.3・28.3 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	小田川小
28	火	丸パン 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ キャベツのサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草	丸パン パン粉 バター 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 699・855 Kcal たんぱく質 28.8・34.8 g 脂質 24.1・28.2 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
29	水	ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ 茎わかめのきんぴら 小松菜入りかきたま汁	牛乳 ホキ 茎わかめ 鶏肉 豆腐 卵	しょうが ねぎ ごぼう 人参 こんにゃく 小松菜	ごはん いらごま 片栗粉 揚げ油 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 614・738 Kcal たんぱく質 26.5・31.4 g 脂質 17.6・19.9 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
30	木	きつねうどん 牛乳 切干大根サラダ 湘南ゴールドゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ハム	小松菜 人参 ねぎ ごぼう 切干大根 きゅうり	ソフト麺 マヨネーズ 砂糖 湘南ゴールドゼリー	エネルギー 591・765 Kcal たんぱく質 23.6・30.1 g 脂質 15.4・17.6 g 食塩相当量 2.5・3.1 g	
31	金	ごはん 牛乳 肉団子 もやしのラー油あえ 肉みそスープ	牛乳 肉団子 豚ひき肉 ひきわり大豆	もやし 人参 小松菜 白菜 ねぎ しょうが にんにく	ごはん ごま油 ラー油 マロニー いらごま 米サラダ油	エネルギー 613・713 Kcal たんぱく質 23.4・26.4 g 脂質 20.6・22.3 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白四小

※ 材料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。(5月給食日 21日)

※ 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。

小学校栄養価平均 エネルギー648Kcal たんぱく質25.8g 脂肪20.6g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー789Kcal たんぱく質30.8g 脂肪23.7g 食塩相当量3.0g



# 令和6年 5月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	あか おもに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 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
1 水	ごはん さばのみそに ちくさあえ 豆乳こんさい汁	牛乳 さば みそ あぶらあげ かまぼこ とうじゅう	ごまつな にんじん もやし だいこん ごぼう みずな	ごはん さとう さといも	507 224 200 2 620 259 226 2.4 798 324 273 2.9	くだもの				
2 木	<b>端午の節句行事食</b> 巻ごはん かつおのあげ焼し やまぶきあえ すまし汁 幼：ととやき 小・中：かしわもち	牛乳 あぶらあげ かつお たまご はんぺん とうふ	たけのこ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう もやし みずな	ごはん さとう こめ油 かたくりこ だいたず油 かしわもち ととやき	551 281 199 1.9 680 352 192 2.4 866 427 216 2.9	きのこ				
7 火	巻ごはん とり肉のたつたあげ はるさめサラダ ごまつなのみそ汁	牛乳 とり肉 ロースハム わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり ごまつな	巻ごはん かたくりこ だいたず油 はるさめ ごま油 さとう ごま じゃがいも	481 229 137 1.5 616 285 165 1.9 769 339 184 2.3	かいそう				
8 水	ハッシュドポーク（巻ごはん） かいそうサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 ふた肉 かいそう かまぼこ とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく コーン ブロッコリー キャベツ ニューサマーオレンジ	巻ごはん ハヤシルウ さとう ごま油 こめ油	493 177 149 2.1 623 218 177 2.5 779 259 199 3	さかな				
9 木	ゆかりごはん いわしのみそ煮 きりぼし大根のいために みずなのみそ汁	牛乳 いわし みそ さつまあげ あぶらあげ みそ	きりぼし大根 にんじん ほししいたけ こんにゃく グリンピース みずな もやし ねぎ	ゆかりごはん さとう こめ油	490 195 135 2 614 229 157 2.4 771 287 179 2.9	緑黄色野菜				
10 金	まるパン やさいコロック バックソース ハムマリネサラダ ポトフ アセロラゼリー	牛乳 やさいコロック ロースハム とり肉	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん コーン しめじ いんげん	まるパン だいたず油 アセロラゼリー	472 184 157 2.2 594 232 187 2.8 742 285 227 3.6	ござかな				
13 月	ごはん さばのみそ焼き ささみのごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 さば みそ とり肉 あぶらあげ みそ	しょうが もやし ごまつな にんじん コーン だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま	524 222 212 2.1 648 264 239 2.5 816 317 279 2.9	いも類				
14 火	<b>減塩給食</b> 巻ごはん パオズ もやしのひき肉炒め チンゲン菜スープ	牛乳 パオズ ふた肉 だいたず とうふ なた	にんにく にんじん もやし いら ちんげんさい たまねぎ しょうが	巻ごはん はるさめ かたくりこ ごま油	450 172 130 1.3 581 215 156 1.6 752 268 183 2.0	くだもの				
15 水	ごはん 手づくりメンチカツ おかかあえ わかめのみそ汁	牛乳 ふた肉 わかめ かつおぶし なまあげ みそ	たまねぎ いら もやし にんじん	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎこ だいたず油	507 199 186 1.7 649 247 225 2.2 - - - -	大豆製品	中学校			
16 木	清流豚丼（巻ごはん） もやしのごますあえ きぬさやのみそ汁	牛乳 ふた肉 あぶらあげ わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし にんじん ビーマン きぬさや えのき	巻ごはん ふ さとう こめ油 ごま ごま油 じゃがいも	473 191 142 1.8 607 238 172 2.3 761 284 192 2.7	さかな				
17 金	みそラーメン（中華めん） あげぎょうざ もやしのナムル	牛乳 ふた肉 みそ ぎょうざ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん いら コーン ほししいたけ ねぎ	ちゅうかめん ごま油 だいたず油 さとう ごま油	- - - - 608 275 193 3.2 754 332 211 3.8	海そう	幼稚園			
20 月	ごはん とり肉のしょうが焼き 大根のきんぴら にらたま汁	牛乳 とり肉 さつまあげ たまご とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん いんげん こんにゃく いら たまねぎ	ごはん ごま油 こめ油 さとう	457 226 132 1.9 - - - - 747 346 182 3	きのこ	小学校			
21 火	ごはん しのだに ゆかりあえ 肉じゃが	牛乳 ごはん しのだに ふた肉	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ グリーンピース	ごはん ごま じゃがいも こめ油 ふ さとう	492 186 138 1.5 653 244 179 2 797 280 190 2.2	緑黄色野菜				
22 水	<b>カミカミ給食</b> ごはん 自身魚のみそ焼き 巻とふた肉のいため じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ みそ ふた肉 あぶらあげ こうやどらふ みそ	にんにく たまねぎ たけのこ こんにゃく しょうが ねぎ ごまつな	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 じゃがいも	483 202 183 1.9 621 255 224 2.4 782 307 257 2.9	くだもの				
23 木	ごはん とりつくねチーズ焼き 大根と茎わかめのサラダ なめこ汁	牛乳 ごはん とり肉 とうふ かまぼこ みそ	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん きゅうり なめこ ごまつな	ごはん パン粉 卵不使用マヨネーズ じゃがいも	483 201 156 1.6 625 251 193 2.1 783 298 220 2.4	さかな				
24 金	黒糖コッパン タラのチーズパン粉 キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 たら チーズ ベーコン	にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ むきえだまめ トマト	黒糖コッパン パン粉 オリーブ油 ごま マカロニ さとう	534 242 171 2.1 697 310 215 2.8 842 370 247 3.5	海そう				
27 月	三色ごはん（茶めしごはん） きりぼし大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ひき肉 だいたず たまご わかめ みそ	しょうが むきえだまめ きりぼし大根 きゅうり もやし にんじん きぬさや キャベツ しめじ	茶めしごはん こめ油 さとう	503 227 175 1.6 616 278 211 2 740 330 242 2.4	いも類				
28 火	ごはん 手づくりとうふハンバーグ りっちゃんサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ おから ひじき きりこんぶ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう パター	490 216 170 2 629 269 206 2.5 786 320 233 2.9	さかな				
29 水	ごはん あじフライ バックソース ひきなげり 生あげのみそ汁	牛乳 あじフライ さつまあげ なまあげ みそ	だいこん にんじん グリンピース たまねぎ えのきたけ ごまつな	ごはん だいたず油 こめ油 さとう	472 201 148 2 579 233 166 2.3 728 281 186 2.8	くだもの				
30 木	チキンカレー（巻ごはん） ツナあえ かわちばんかん	牛乳 とり肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり かわちばんかん	巻ごはん こめ油 じゃがいも カレールー	552 169 184 1.7 703 210 225 2.3 882 250 258 2.9	大豆製品				
31 金	減量黒コッパン ミートボール ブロッコリーとコーンのサラダ マカロニのクリームに	牛乳 ミートボール とり肉	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	黒コッパン マカロニ じゃがいも こめ油 ベジマメルルッ ポタージュルッ	523 197 204 2 669 261 257 2.3 869 309 315 3.5	ござかな				

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（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月栄養価平均（幼稚園）	496	20.7	16.5	1.8
（小学校）	631	25.6	19.8	2.3
（中学校）	788	31.0	22.3	2.8

# 令和6年度5月 学校給食予定献立（5月1日～5月17日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 水	麦ご飯 牛乳 肉餃子 もやしの梅おかか和え 中華風卵スープ	牛乳 鶏肉 かつお節 豆腐 卵 肉餃子	麦ご飯 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉	もやし きゅうり 人参 梅ゆかり とうもろこし ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	575 kcal 20.5 g 14.9 g 2.0 g
2 木	<b>端午の節句献立</b> 麦ご飯 牛乳 かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ 菜の花の節マヨ和え かしわもち 若竹汁	牛乳 かつお みそ かつお節 なんと 豆腐 わかめ	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま マヨネーズ かしわもち	こんにゃく 菜の花 人参 もやし たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 kcal 28.3 g 16.3 g 2.6 g
3 金	<b>憲法記念日</b>					
6 月	<b>振替休日</b>					
7 火	ピザトースト 牛乳 海藻とこんにゃくのサラダ コーンポタージュ	牛乳 サラミ チーズ 海藻ミックス ツナ ベーコン	食パン バター	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ 大根 人参 こんにゃく とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 23.5 g 25.1 g 3.2 g
8 水	<b>体育会前スタミナ献立</b> キムチチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ ワンタンスープ サワーゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏ひき肉 なんと	ご飯 サラダ油 マヨネーズ ねりごま ワンタン サワーゼリー	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 22.7 g 19.1 g 3.2 g
9 木	麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモン焼き ワカメとツナのサラダ えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 人参 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 24.9 g 19.1 g 2.5 g
10 金	たけのこごはん 牛乳 厚焼玉子 キャベツのからし和え きぬさやのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼玉子 ソフト炒め水煮 厚揚げ みそ	ご飯 砂糖 サラダ油 じゃがいも	たけのこ 干しいたけ 人参 キャベツ もやし ぶなしめじ 絹さや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 27.6 g 18.7 g 2.7 g
13 月	<b>体育会前スタミナ献立</b> 麦ご飯 牛乳 豚丼の具 浅漬け にらのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	麦ご飯 サラダ油 車ふ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ かぶ きゅうり 人参 なら えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 22.5 g 14.6 g 2.1 g
14 火	背割れコッペパン 牛乳 白身魚のフライ ポテトサラダ 春のミネストローネ	牛乳 白身魚フライ ハム ベーコン 大豆	背割れコッペパン 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ オリーブ油 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり にんにく セロリ ぶなしめじ とうもろこし キャベツ かぶ アスパラガス トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	621 kcal 21.9 g 29.5 g 2.3 g
15 水	麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ み そ	麦ご飯 ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ れんこん いんげん 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 25.3 g 19.5 g 2.5 g
16 木	親子丼 牛乳 塩昆布和え ごま汁	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 油麩 里辛 ごま	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616.0 25.1 19.3 2.2
17 金	<b>体育会前スタミナ献立</b> 麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ 河内晩柑 小松菜のナムル たけのこ入麻婆豆腐	牛乳 肉シュウマイ 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミ みそ	麦ご飯 砂糖 ごま油 ごま サラダ油 片栗粉	もやし 小松菜 人参 生姜 にんにく なら たけのこ ねぎ 干しいたけ 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 29.4 g 22.3 g 2.1 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

# 令和6年度5月 学校給食予定献立 (5月20日～5月31日)

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える			
20月	<b>体育会 緑替休業日</b>						
21火	山菜うどん ちくわの二色揚げ チョコ蒸しパン	牛乳 牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり おから	ソフト麺 砂糖 天ぷら粉 揚げ油 薄力粉 ココア チョコレート	大根 わらび 干しいたけ ねぎ 梅ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 kcal 25.3 g 19.2 g 3.0 g	
22水	ツナ大豆ご飯 ビーフン炒め 油麩のみそ汁	牛乳 牛乳 大豆 ツナ ひじき 豚肉 みそ	ご飯 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン 油麩 じゃがいも	人参 生姜 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 22.4 g 17.7 g 2.7 g	
23木	麦ご飯 鶏唐のレモン醤油かけ スナップえんどうのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく スナップえんどう 人参 きゅうり ほうれん草 小松菜 レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 25.2 g 21.5 g 2.4 g	
24金	ポークカレーライス ハムサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 牛乳 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 ホイップクリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし キャベツ きゅうり もも パイン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 22.2 g 21.5 g 3.3 g	
27月	🍴 <b>減塩メニューの日</b> 🍴	麦ご飯 あじフライ ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 牛乳 あじフライ 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま ねりごま 砂糖 里芋	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 29.7 g 18.1 g 2.0 g	
28火	コッペパン スモークチキンとアスパラのサラダ マカロニのカレー煮 バナナ	チョコ大豆クリーム 牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ	コッペパン チョコ大豆クリーム マカロニ サラダ油 じゃがいも	キャベツ 人参 アスパラガス 黄パプリカ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース りんご バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 23.7 g 25.7 g 2.7 g	
29水	🦷 <b>ウェルかわランチ</b> 🦷	かむわかめご飯 鶏肉と野菜の黒酢あん 厚揚げのそぼろ煮 青のり小魚	牛乳 牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ 豆腐 鶏ひき肉 青のり小魚	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 24.9 g 20.2 g 2.5 g	
30木	麦ご飯 豚肉のじゅうねんみそ焼き やまぶき和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 牛乳 豚ロース みそ 卵 豆腐 わかめ	麦ご飯 えごま 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 26.9 g 19.4 g 2.6 g	
31金	麦ご飯 みそだれ肉団子 糸かまサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 牛乳 みそだれ肉だんご かまぼこ かつお節 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 里芋	キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 22.5 g 14.9 g 2.2 g	

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

一日あたり平均	
エネルギー	637 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.5 g

## 【丈夫な体を作るには？】

成長期のみなさんは、体も心も毎日成長している大切な時期です。ですが、好きなものを好きなだけ食べては、元気な体をつくることはできません。

赤・黄・緑の食品をバランスよくとり、規則正しい生活をすることで丈夫な体がつ

てまど うんどう  
**適度な運動を  
する**



しゆくじ  
**バランスのよい  
食事をする**



**よく寝る**



## !! 栄養バランスを考えて食べよう!!

**おもに  
エネルギーになる**

たんぱく質 <b>炭水化物</b> (糖質)	しじゆ <b>脂質</b>
こめ、パン、めん類、 いも類など	あぶら、 バター、 マヨネーズなど

**おもに体を  
つくる  
もとになる**

たんぱく質	むせきじゆ <b>無機質</b> (カルシウム・鉄)
うしよ、 いにく、 たまご、 まめ、 とうふ など	ぎゅうにゅう、 にゅうせいぶつ、 こほろひ、 かい こほろひ、 かい こほろひ、 かい こほろひ、 かい

**おもに体の調子  
をととのえる**

**ビタミン**

ビタミンA (カロテン)	ビタミンC など
いろい ろのこ い野菜	そ ほの たの 野菜、 きの こ類、 くだ もの

# 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 五目ひじき 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、子どもたち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。

# 令和6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 水	麦ごはん 牛乳 さばのしおやき 五色和え わかめのみそしる	牛乳 さばの塩焼き 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、ねぎ	586 kcal 27.9 g 19.9 g 2.2 g
2 木	だけのこごはん 牛乳 きのこ信田(外付) こまつなのおひたし しみどうふのみそしる・ クリームソーダ風ゼリー	牛乳 きのこ信田 凍り豆腐 わかめ	だけのこご飯 三温糖 じゃがいも クリームソーダ風ゼリー	だけのこ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ	584 kcal 23.7 g 15.3 g 2.4 g
3 金	憲法記念日				
6 月	振替休日				
7 火	きつねうどん 牛乳 あぶらあげ ほうれん草のおかか和え	鶏肉 牛乳 味噌汁 かつお節	うどん(りつめ) 三温糖	こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸、ほうれんそう、もやし	544 kcal 27.8 g 13.5 g 2.3 g
8 水	麦ごはん 牛乳 あじの しおこうじ やき 五目きんぴら なめこのみそしる	牛乳 あじの塩こうじ焼き さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油	だけのこ、ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、なめこ、ねぎ	515 kcal 23.7 g 12.2 g 2.4 g
9 木	ホットドック 牛乳 フレンチサラダ 野菜スープ ミルク	フランクフルト 牛乳 ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、とうもろこし、こまつな、パセリ	701 kcal 25.4 g 28.3 g 3.3 g
10 金	ビーンズカレー 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	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	701 kcal 22.1 g 25.5 g 3.1 g
13 月	運動会繰替休日				
14 火	タンメン 牛乳 チキンナゲット しおこんぶあえ アップルシャーベット	豚肉 なた 牛乳 チキンナゲット 塩昆布	中華めん(りつめ) ごま ごま油 植物油 かたくり粉 アップルシャーベット	もやし、玉葱、にんじん、キャベツ、干し椎茸、にら、だけのこ、きくらげ、にんにく、だいこん、きゅうり、しょうが	578 kcal 26.1 g 16.6 g 3.6 g
15 水	全校遠足 (おべんとう)				
16 木	丸パン 牛乳 チーズハンバーグ キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズハンバーグ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 三温糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉葱、セロリ、にんにく、トマト缶詰、パセリ	638 kcal 29.6 g 28.7 g 3.4 g
17 金	★白河センター献立★ キムタクごはん 牛乳 ナムル(外付) 肉みそスープ(外付) 一口いちごゼリー	豚ひき肉 牛乳 大豆	麦ご飯 ごま油 植物油 三温糖 ごま はるさめ いちごゼリー	にんじん、大根(たくあん漬)、はくさい(キムチ漬)、ほうれんそう、もやし、だいこん、はくさい、ねぎ、しょうが	632 kcal 25.6 g 22.9 g 2.8 g
20 月	麦ごはん 牛乳 はるまき サラスパサラダ あさりのみそ汁	牛乳 ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 はるまき 植物油 サラスパ 三温糖 ごま マヨネーズ(全卵型)	にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、ねぎ	720 kcal 20.8 g 31.1 g 2.3 g
21 火	パゲティス 牛乳 コールスローサラダ みかんゼリー	豚ひき肉 牛乳 ロースハム	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 無塩バター 三温糖 マヨネーズ(全卵型) みかんゼリー	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、セロリ、パセリ、トマト缶詰、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	840 kcal 17.4 g 29.2 g 2.4 g
22 水	麦ごはん 牛乳 白身魚のフライ いそ和え 根菜のごまじる	牛乳 白身魚フライ 油揚げ 煮干	麦ご飯 植物油 さといも	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	579 kcal 22.5 g 17.6 g 1.9 g
23 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 焼き豚 チーズ ベーコン	コッペパン 三温糖 植物油 ごま油 ごま	にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、だいこん、とうもろこし、えだまめ、玉葱、こまつな、パセリ	662 kcal 33.7 g 24.7 g 3.4 g
24 金	6年生小峰城見学 (全員おべんとう)				
27 月	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 タレつき肉だんご 野菜のごま和え とんじる	牛乳 たれ付肉団子 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、ごぼう、だいこん、はくさい、こんにゃく、ねぎ	614 kcal 25.4 g 19.7 g 1.8 g
28 火	やきそば 牛乳 ブロッコリーサラダ お米deマフィン	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油 マフィン	しょうが、もやし、キャベツ、玉葱、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし	796 kcal 32.4 g 18.7 g 2.4 g
29 水	麦ごはん 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、こんにゃく、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、はくさい、こんにゃく、干し椎茸	590 kcal 23.5 g 18.8 g 2.5 g
30 木	全校遠足予備日 (おべんとう)				
31 金	麦ごはん 牛乳 いわしのうめ ほうれん草のチーズ和え じゃがいものみそしる	牛乳 いわしの梅煮 チーズ わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 じゃがいも	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	529 kcal 22.0 g 12.8 g 2.3 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	636 kcal 25.3 g 20.9 g 2.6 g



# こんだてひょう



## 今月の給食目標

《上手な食べ方》 食器の位置・三角食べ 姿勢・食事のマナー

白河市立関辺小学校

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
1 水	麦ご飯 牛乳 鶏の香草焼き サラスパサラダ ニラたま汁	鶏肉 ロースハム 木綿豆腐 たまご	牛乳	麦ごはん パン粉 サラスパ 三温糖	オリーブ油 ごま油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん にら	玉葱、きゅうり、とうもろこし	737 kcal 31.9 g 27.1 g 2.1 g
2 木	☆ <b>こどもの日献立</b> ☆ ただけのご飯 牛乳 ハンバーグ和風ソースがけ キャベツのみそマヨ和え ずまし汁	鶏肉 油揚げ ハンバーグ ロースハム 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ	ただけのご飯 三温糖 かたくり粉 京花ふ かしわもち	植物油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん さやえんどう ほうれんそう	ただけのこ、キャベツ	749 kcal 30.8 g 21.4 g 2.7 g
7 火	五目うどん 牛乳 枝豆フリッター 塩こんぶあえ	鶏肉 油揚げ 枝豆フリッター	牛乳 塩昆布	うどん(り外付)	植物油 ごま油	にんじん ほうれんそう	ねぎ、干し椎茸、 キャベツ、だいこん、 きゅうり、しょうが	595 kcal 27.9 g 15.8 g 2.0 g
8 水	★ <b>白河センター献立</b> ★ 麦ご飯 牛乳 上海ハオス もやしとニラのツナあえ 麻婆豆腐	上海ハオス まくろ缶詰 かつお節 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 かたくり粉	植物油 ごま油	にら にんじん	もやし、しょうが、 干し椎茸、ただけのこ、 ねぎ	729 kcal 32.5 g 24.4 g 2.4 g
9 木	コッペパン 牛乳 フランクソース ジャキジャキサラダ コンスープ・ クレープ	フランクフルト えだまめ 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	コッペパン 三温糖 かたくり粉 クレープ	植物油	にんじん パセリ	キャベツ、れんこん、 きゅうり、だいこん、 とうもろこし、玉葱	785 kcal 26.5 g 35.0 g 3.7 g
10 金	チキンカレー 牛乳 海そうサラダ 青うめゼリー	鶏肉 ロースハム	牛乳 海藻サラダ	麦ごはん じゃがいも 三温糖 青うめゼリー	植物油 有塩バター ごま油	にんじん ブロッコリー	玉葱、にんにく、 こんにゃく、もやし、 きゅうり	802 kcal 23.7 g 29.9 g 3.6 g
13 月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き アジのサラダ こまつなのみそ汁	豚肉 まくろ缶詰 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	植物油	アスパラガス にんじん こまつな	玉葱、しょうが、 きゅうり、ねぎ	719 kcal 30.5 g 25.1 g 2.1 g
14 火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 キャベツのサラダ 一口いちごゼリー	豚ひき肉	牛乳	スパゲティ 三温糖	有塩バター 植物油	にんじん パセリ トマト缶詰	玉葱、しょうが、 にんにく、セロリ、 キャベツ、だいこん、 とうもろこし	687 kcal 15.4 g 21.4 g 1.8 g
15 水	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 五色和え 豆腐のみそ汁	さばのみそ煮 焼き豚 錦糸たまご 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖	ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	もやし、ねぎ	650 kcal 25.2 g 14.0 g 2.5 g
16 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン コーンサラダ 玉ねぎスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ ベジメレルウ	黒糖パン マカロニ じゃがいも	有塩バター フレンチドレッシング	パセリ ブロッコリー にんじん	玉葱、とうもろこし、 マッシュルーム、 きゅうり、キャベツ	713 kcal 27.9 g 31.4 g 3.6 g
17 金	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 大根と生揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	鶏ひき肉 たまご えだまめ ロースハム 生揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 はるさめ	植物油 ごま油 ごま	にんじん	もやし、キャベツ、 きゅうり、だいこん、 ねぎ、パレンシ アオレンジ	679 kcal 28.7 g 21.7 g 1.8 g

日	献立名	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	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量			
21 火	焼きそば 牛乳 おさかなナゲット ごぼうサラダ	豚肉 おさかなナゲット	牛乳	焼きそばめん 植物油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん 青ピーマン	もやし、キャベツ、 玉葱、ごぼう、きゅうり	827 kcal 32.5 g 27.1 g 3.4 g	
22 水	< <b>減塩メニューの日</b> > 麦ご飯 牛乳 ハンバーグ焼 鮭の塩焼き いんげんのごま和え 肉じゃが	鮭 豚肉	牛乳	麦ごはん 三温糖 じゃがいも 小車ふ	植物油	いんげん こまつな にんじん	キャベツ、もやし、 しらたき、玉葱、干し椎茸	689 kcal 34.5 g 17.5 g 1.8 g
23 木	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン ロースチキン イタリアンサラダ・ トマトスープ	鶏肉 大豆 たまご	牛乳	食パン 上白糖 いちごジャム	フレンチドレッシング マーガリン	ブロッコリー トマト缶詰	しょうが、だいこん、 キャベツ、とうもろこし、 きゅうり	491 kcal 28.7 g 17.6 g 2.9 g
24 金	ふりかけご飯 牛乳 きのこ信田(外付) もやしとほうれんそうのおひたし じゃが芋のみそ汁	きのこ信田 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	ふりかけごはん じゃがいも	マーガリン	ほうれんそう にんじん こまつな	もやし、ねぎ	576 kcal 21.7 g 14.3 g 2.1 g
27 月	麦ご飯 牛乳 ささみカツ コールスローサラダ 大根のみそ汁	ささみカツ ロースハム 油揚げ	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖	植物油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん	キャベツ、玉葱、 とうもろこし、だいこん、 ねぎ	689 kcal 23.5 g 24.9 g 1.9 g
28 火	タンメン 牛乳 はるまき ワカメサラダ	豚肉 えび はるまき	牛乳 わかめ	中華めん(り外付) かたくり粉 三温糖	ごま油 植物油	にんじん にら	もやし、玉葱、 キャベツ、干し椎茸、 にんにく、だいこん、 きゅうり、とうもろこし	672 kcal 26.9 g 24.3 g 3.9 g
29 水	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 れんこんのきんぴら けんちん汁	いわししょうが煮 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 さといも	ごま油 植物油	にんじん	れんこん、こんにゃく、 だいこん、ねぎ、 ごぼう、干し椎茸、 はくさい	675 kcal 30.7 g 18.5 g 2.1 g
30 木	キャロットピラフ 牛乳 チキンナゲット ブロッコリーサラダ ミネストローネ	大豆 ベーコン チキンナゲット	牛乳	キャロットピラフ 三温糖 じゃがいも マカロニ	植物油 有塩バター	ブロッコリー にんじん トマト缶詰 パセリ	とうもろこし、 キャベツ、玉葱、 セロリ、にんにく	746 kcal 23.9 g 24.8 g 3.4 g
31 金	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 焼き豚 錦糸たまご ワントンスープ	たれ付肉団子 焼き豚 錦糸たまご	牛乳	麦ごはん 三温糖 ワントン かたくり粉	ごま油 植物油	にんじん ほうれんそう	キャベツ、きゅうり、 もやし、干し椎茸、 ただけのこ、ねぎ	615 kcal 21.3 g 15.0 g 2.2 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	691 kcal 27.2 g 22.6 g 2.6 g		

[ 5月給食献立表 ]

表郷小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	たけのこごはん	○	福島県産豚みそカツ 菜の花和え 具だくさん汁 かしわもち	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ 豚みそカツ 生揚げ	麦ご飯 油 三温糖 さといても かしわもち	にんじん たけのこ なばな キャベツ もやし だいこん ねぎ ぶなしめじ	629 kcal 23.7 g 20.8 g 2.6 g
2木	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉モモ	食パン 油	玉葱 ビーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん とうもろこし グリーンピース	608 kcal 25.1 g 24.4 g 2.7 g
7火	白河ラーメン	○	焼きのり チャーシュー こんにゃくと豆のサラダ	牛乳 なんと チャーシュー 焼き のり ロースハム	中華めん 板こんにゃく 白すりご ま	ほうれんそう メンマ ねぎ えだまめ きゅうり	552 kcal 27.2 g 21.3 g 3.2 g
8水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 レンコンきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 さばのみそ煮 鶏肉モモ さつま揚げ 油揚げ	麦ご飯 油 三温糖 じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく たけの こ だいこん ねぎ 小松菜	616 kcal 26.7 g 20.6 g 2.8 g
9木	食パン	○	ストロベリージャム タンドリーチキン チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉モモ ヨーグルト チ ーズ ウィンナー	食パン ストロベリージャム オリーブ油 油 マカロニ	にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 とうもろこし パセリ	614 kcal 28.5 g 28.6 g 2.9 g
10金	麦ご飯	○	殺物ふりかけ 彩り野菜のたまご焼き 大豆のいそ煮 豚汁 アセロラゼリー	牛乳 彩り野菜のたまご焼き 大豆 鶏肉モモ 油揚げ ほしひじき 豚 モモ 木綿豆腐	麦ご飯 油 三温糖 じゃがいも アセロラゼリー	にんじん こんにゃく さやいんげ ん ごぼう だいこん ねぎ	730 kcal 27.4 g 28.3 g 2.8 g
13月	キムチチャーハン	○	野菜ミックス肉団子 もやしのラー油あえ わかめスープ	牛乳 豚ひき肉 野菜ミックス肉団 子 わかめ 木綿豆腐	ごはん ごま油 かたくり粉	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ はくさい もやし ほうれんそう とうもろこし	534 kcal 22.1 g 18.4 g 2.1 g
14火	けんちんうどん	○	きびなごカリカリフライ 磯和え	牛乳 豚モモ 油揚げ きびなごのカリカリフライ きざみ のり	さといても こんにゃく 油 ソフト 麺	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 ほうれんそう もやし きゅうり	773 kcal 33.4 g 20.0 g 3.6 g
15水	麦ご飯	○	鶏肉のピリカラ焼き 茎わかめのうま煮 にら玉みそ汁	牛乳 鶏肉モモ 茎わかめ 油揚げ 木綿豆腐 卵	麦ご飯 三温糖 ごま油 油 かた くり粉	しょうが にんにく こんにゃく にんじん ごぼう えのきたけ に ら	605 kcal 28.1 g 22.8 g 2.7 g
16木	コッペパン	○	チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 挽わり大豆 ミックスビー ンズ 豚ひき肉 ツナ ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん セロリー パセリ	544 kcal 26.6 g 23.7 g 2.6 g
17金	焼き肉丼	○	パンサンスー チンゲン菜スープ 日向夏ゼリー	牛乳 豚モモ ロースハム 錦糸卵 木綿豆腐	麦ご飯 ごま油 油 はるさめ 日 向夏ゼリー	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし キャベ ツ きゅうり チンゲン菜 干し椎茸	582 kcal 24.3 g 16.4 g 1.9 g
21火	みそラーメン	○	揚げギョーザ ナムル いもけんぴパリッシュ	牛乳 豚モモ ぎょうざ	中華めん 油 白ごま	にんにく しょうが もやし 玉葱 にんじん キャベツ ねぎ なら ほうれんそう	627 kcal 28.6 g 21.7 g 2.5 g
22水	麦ご飯	○	ホイコーロー 中華サラダ 中華スープ	牛乳 豚モモ 生揚げ 中華くらげ 若鶏モモ肉 木綿豆腐 たまご	麦ご飯 油 三温糖 かたくり粉 マロニー 白ごま	ねぎ にんにく キャベツ 青ピー マン 赤ピーマン 干し椎茸 にん じん きゅうり もやし ほうれん そう きくらげ	590 kcal 30.3 g 20.2 g 2.9 g
23木	黒糖パン	○	ポパイチーズオムレツ キャベツサラダ クラムチャウダー	牛乳 ポパイチーズオムレツ あさ り ベーコン	黒砂糖 コッペパン オリーブ油 三温糖 じゃがいも パター	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱	653 kcal 25.2 g 25.2 g 3.8 g
24金	麦ご飯	○	さわら西京焼き 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁	牛乳 さわら ウィンナー 木綿豆 腐	麦ご飯 三温糖 油	切干しだいこん 小松菜 にんじん ぶなしめじ キャベツ ねぎ	576 kcal 25.2 g 19.8 g 2.7 g
27月	ポークカレーライス	○	ワカメサラダ ヨーグルト	牛乳 豚モモ わかめ ロースハム ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 油	玉葱 にんじん キャベツ だいこ ん きゅうり とうもろこし	630 kcal 23.5 g 16.9 g 2.5 g
28火	五目うどん	○	味付きもちいなり 小松菜ともやしのおかか和え	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ なんと	給食用ソフト麺 味付きもちいなり	にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	742 kcal 32.3 g 16.8 g 4.2 g
29水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	納豆 ほうれんそうのごま和え 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肩ロース	麦ご飯 じゃがいも 油 三温糖 白すりごま 白ごま	しらたき にんじん 玉葱 さやい んげん ほうれんそう もやし	609 kcal 26.0 g 19.1 g 1.8 g
30木	コッペパン	○	ウィンナー チーズサラダ ジュリエンスープ ももゼリー	牛乳 ウィンナー チーズ	コッペパン じゃがいも	キャベツ とうもろこし ブロッ コリー にんじん 玉葱 ほうれんそ う	590 kcal 23.9 g 24.4 g 3.4 g
31金	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 干草あえ のっぺい汁	牛乳 かつお 炒り卵 鶏モモ肉 油揚げ	麦ご飯 かたくり粉 油 三温糖 白ごま さといても	しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 干し椎茸 だいこん ねぎ	567 kcal 30.3 g 16.5 g 2.2 g
※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。							610.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							26.5 g
							21.2 g
							2.8 g

月平均栄養価

# 〔 5月予定献立表 〕

表郷中学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1水	たけのこごはん	○	福島県産豚みそカツ菜の花和え 具だくさん汁 かしわもち	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ 豚みそカツ 生揚げ	麦ご飯 油 三温糖 さとიმო かしわもち	にんじん たけのこ なばな キャベツ もやし だいこん ねぎ ぶなしめじ	868 kcal 32.0 g 26.1 g 3.4 g
2木	ピザトースト	○	ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	食パン 白すりごま 三温糖 じゃがいも	とうもろこし 玉葱 青ピーマン にんじん ブロッコリー ほうれんそう たもぎたけ パセリ	721 kcal 28.7 g 29.4 g 3.4 g
7火	白河ラーメン	○	焼きのり チャーシュー ほうれん草の風味あえ	牛乳 なたと チャーシュー 焼きのり チキンハム	中華めん 白ごま	ほうれんそう メンマ ねぎ もやし しょうが	696 kcal 31.7 g 35.6 g 4.4 g
8水	麦ご飯	○	カツオカツ レンコンきんぴら じゃがもちスープ	牛乳 カツオカツ 鶏ひき肉 さつま揚げ 鶏肉モモ 油揚げ	麦ご飯 油 三温糖 じゃがもち ポール	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こんにゃく たけのこ だいこん 小松菜 ねぎ	771 kcal 29.3 g 20.0 g 3.2 g
9木	食パン	○	パテキャラメル タンドリーチキン チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉モモ ヨーグルト チーズ ウィンナー	食パン オリーブ油 マカロニ 油 パテキャラメル	にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 とうもろこし	804 kcal 36.7 g 27.6 g 3.6 g
10金	麦ご飯	○	春巻き チンジャオロース 中華コンスープ	牛乳 春巻き 豚モモ 木綿豆腐 卵	麦ご飯 油 三温糖 かたくり粉 ごま油	ピーマン たけのこ 玉葱 とうもろこし ねぎ にんじん 干し椎茸 チンゲン菜	821 kcal 31.7 g 28.2 g 2.5 g
13月	焼き肉丼	○	ハンサンスー チンゲン菜スープ サワーゼリー	牛乳 豚モモ ロースハム 錦糸卵 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油 油 はるさめ サワーゼリー	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし キャベツ 茎わかめ きゅうり チンゲン菜 干し椎茸	784 kcal 30.7 g 19.9 g 2.7 g
14火	五目うどん	○	きびなごカリカリフライ 野菜と竹輪のごまマヨ和え	牛乳 鶏肉モモ 油揚げ なたと きびなごカリカリフライ わかめ 竹輪	給食用ソフト麺 油 白すりごま	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 ほうれんそう	856 kcal 36.1 g 28.4 g 4.8 g
16木	黒糖パン	○	かみかみごぼうサラダ クラムチャウダー 河内晩柑	牛乳 あさり ベーコン	黒糖パン ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも 有塩バター	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし 玉葱 河内晩柑	639 kcal 22.6 g 22.1 g 3.6 g
17金	ポークカレーライス	○	こんにゃくと豆のサラダ ヨーグルト	牛乳 豚モモ ロースハム ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 油 こんにゃく 白すりごま	玉葱 にんじん えだまめ きゅうり	841 kcal 29.3 g 28.2 g 3.0 g
20月	麦ご飯	○	穀物ふりかけ 彩り野菜の玉子焼き 大豆のいそ煮 豚汁	牛乳 彩り野菜の玉子焼き 大豆 鶏肉モモ 油揚げ ひじき 豚モモ 木綿豆腐	麦ご飯 油 三温糖 じゃがいも	にんじん こんにゃく さやいんげん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	792 kcal 30.6 g 29.9 g 3.1 g
21火	みそラーメン	○	大学芋 ひじきとキャベツのサラダ	牛乳 豚モモ 糸かまぼこ ひじき	油 白ごま ごま油 中華めん さつまいも 中ざら糖 水あめ 黒いりごま 三温糖	もやし にんじん キャベツ ねぎ くら ぎゅうり とうもろこし	646 kcal 23.2 g 21.4 g 2.9 g
22水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	納豆 ほうれん草のいりごま和え 肉じゃが	牛乳 豚肩ロース 納豆	麦ご飯 じゃがいも 油 三温糖 白ごま ごま油	しらたき にんじん 玉葱 さやいんげん ほうれんそう もやし	757 kcal 31.0 g 22.3 g 2.1 g
23木	食パン	○	りんごジャム 五目野菜肉団子 豆まめサラダ ポトフ	牛乳 五目野菜肉団子 大豆 鶏肉モモ	食パン 三温糖 ごま油 じゃがいも 油 りんごジャム	だいこん キャベツ きゅうり むぎ えただまめ にんじん 玉葱 かぶ たもぎたけ ブロッコリー	741 kcal 30.7 g 23.4 g 3.0 g
24金	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	ホイコーロー 中華サラダ 中華スープ	牛乳 豚モモ 生揚げ 中華くらげ 鶏モモ肉 木綿豆腐 卵	麦ご飯 油 三温糖 かたくり粉 マロニー 白ごま	ねぎ にんにく キャベツ ピーマン 干し椎茸 にんじん きゅうり もやし ほうれんそう きくらげ	732 kcal 35.4 g 22.7 g 2.4 g
27月	麦ご飯	○	味付けのり ささみのマヨネーズ焼き 切り干し大根カミカミサラダ 根菜のごま汁	牛乳 味付けのり 鶏ささ身 粉チーズ ちりめんじゃこ 油揚げ	麦ご飯 三温糖 ごま油 白ごま さとიმო 油	切干しだいこん きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ	748 kcal 37.5 g 24.3 g 3.6 g
28火	けんちんうどん	○	味付きもちいなり 小松菜ともやしのおかか和え	豚モモ 油揚げ 牛乳	給食用ソフト麺 さとიმო こんにゃく 油 味付きもちいなり 白ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 こまつな もやし	796 kcal 33.6 g 19.9 g 4.1 g
29水	キムチチャーハン	○	上海パオズ もやしのラー油和え トックスープ	豚ばら いらたまご 牛乳 上海包子 わかめ 鶏肉モモ	ごはん ごま油 トック 白ごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ はくさい たけのこ もやし ほうれんそう だいこん	814 kcal 29.9 g 28.7 g 3.6 g
30木	コッペパン	○	いちご&マーガリン ブレンオムレツ キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 ブレンオムレツ ウィンナー 粉チーズ	コッペパン いちご&マーガリン オリーブ油 三温糖 じゃがいも マカロニ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 セロリー パセリ	743 kcal 25.3 g 26.5 g 4.4 g
31金	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁	牛乳 かつお ウィンナー 凍り豆腐	麦ご飯 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま	しょうが 切干しだいこん 小松菜 にんじん ぶなしめじ キャベツ ねぎ	743 kcal 33.1 g 21.4 g 3.0 g
							766 kcal 31.0 g 25.3 g 3.3 g

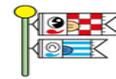
※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。

月平均栄養価	766 kcal 31.0 g 25.3 g 3.3 g
--------	---------------------------------------



# 5月 給食よていこんだてひょう



令和6年

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 水	<こどもの日献立> たけのこごはん	○	おさかな型オムレツ ごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 豆腐 おさかな型オムレツ	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 グリーンピース キャベツ ほうれん草 えのき ねぎ	632 kcal 23.9 g 15.4 g 2.4 g
2 木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 えびシューマイ ロースハム	焼きそばめん ごめ油 マロニー 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	701 kcal 28.6 g 16.9 g 3.0 g
7 火	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼き ビーフン炒め 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 ごめ油 さとう ごま油 かたくり粉	しょうが キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	618 kcal 24.4 g 21.9 g 2.2 g
8 水	ごはん	○	いかの甘辛揚げ おかかあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 いか かつお節 とり肉	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごめ油 じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし しょうが 玉ねぎ グリンピース	665 kcal 30.4 g 16.4 g 2.3 g
9 木	山菜うどん	○	もちいなり 豆ツナサラダ	牛乳 とり肉 油揚げ なたと わかめ ツナフレーク 青大豆	ソフトめん もち さとう ごま油	わらび えのき たけのこ なめこ にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	611 kcal 28.2 g 16.2 g 3.1 g
10 金	キーマカレーライス	○	海そうサラダ サワーゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆ミート わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも ごめ油 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 きゅうり にんじん 大根 こんにゃく	706 kcal 19.5 g 22.2 g 3.1 g
13 月	<b>振替休業日</b>						
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 ーロりんごゼリー	牛乳 ロングウインナー ベーコン	せわれコッペパン ーロりんごゼリー	キャベツ コーン にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ	674 kcal 25.1 g 26.3 g 2.4 g
15 水	<かみかみ献立> 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(小魚・大豆)	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し 大豆	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく きゅうり にんじん キャベツ ねぎ もやし	626 kcal 26.5 g 16.8 g 2.6 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	中華めん ごめ油 ごま油 さとう 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	594 kcal 26.0 g 17.1 g 2.8 g
17 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 カニかま かつお節 ぶた肉 豆腐	ごはん さとう マヨネーズ じゃがいも ごめ油	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	638 kcal 27.6 g 21.8 g 2.3 g
20 月	ごはん	○	肉だんご 切り干し大根の炒め煮 根菜汁(こんさいじる) ミニ豆乳プリン	牛乳 肉だんご さつま揚げ とり肉 煮干し	ごはん さとう ごめ油 さつまいも ミニ豆乳プリン	切り干し大根 にんじん いんげん 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	630 kcal 21.4 g 15.4 g 2.5 g
21 火	食パン	○	マーシャルピンズ とり肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	食パン マーシャルピンズ さとう マヨネーズ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	728 kcal 29.2 g 29.5 g 2.7 g
22 水	ごはん	○	カツオカツ たけのこぶた肉のいためもの えのきのみそ汁	牛乳 カツオカツ ぶた肉 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 ごめ油 さとう かたくり粉 じゃがいも	たけのこ にんじん ピーマン えのき 小松菜	597 kcal 20.1 g 17.3 g 2.2 g
23 木	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ かわちばんかん	牛乳 ベーコン 粉チーズ	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 コーン かわちばんかん	607 kcal 22.6 g 16.9 g 2.5 g
24 金	ごはん	○	味付けのり あかうおの塩から揚げ おひたし 親子煮	牛乳 味付けのり あかうお たまご とり肉 なたと	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも ごめ油 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	652 kcal 31.4 g 18.5 g 2.2 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	牛乳 ギョーザ ぶた肉 とり肉	ごはん さとう ごま油 ごめ油 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし たら 玉ねぎ	639 kcal 24.3 g 18.8 g 1.9 g
28 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	いちごジャム ツナオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナオムレツ ベーコン	コッペパン いちごジャム さとう ごめ油 マカロニ じゃがいも バター	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	719 kcal 24.9 g 26.6 g 2.6 g
29 水	ごはん	○	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 ハンバーグ カニかま わかめ 豆腐 煮干し	ごはん バター ごま油 さとう	大根 きゅうり コーン 白菜 小松菜	586 kcal 21.4 g 17.6 g 2.5 g
30 木	肉みそうどん	○	豆腐ナゲット 小松菜サラダ	牛乳 豆腐ナゲット ぶた肉 ツナフレーク	ソフトめん ごま油 大豆油 ごめ油	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ たら しょうが にんにく 小松菜 きゅうり	693 kcal 27.8 g 27.5 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 ウインナー とり肉 たまご	ごはん バター ごめ油 かたくり粉 青うめゼリー	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン たら トマト	624 kcal 22.7 g 19.9 g 2.7 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647kcal たんぱく質25.3g 脂質20.0g 食塩相当量2.6g



# 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～

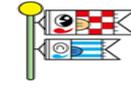
- 1 給食費返金条件 長期入院等の欠席が連続して7日以上に予想される場合に、7食日以降分を返金する。
- 2 学校・学年閉鎖の場合 感染症対策による学校・学年閉鎖の場合は、閉鎖して3日目を以降分を返金、または、食材還元とする。



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



# 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	<b>県南中学校陸上競技大会のため弁当持参日</b>						
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