

# 令和7年4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
7月	入学式・第一学期始業式（給食なし）				
8火	☆入学進級お祝い献立☆ きつねうどん きゅうにゅう あぶらあげに ほうれんそうのおかかあえ おいわいいちごゼリー	鶏肉 油揚げ 牛乳 味付け油揚げ かつお節	うどん(ワタメ) 砂糖 お祝いいちごゼリー	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	616 kcal 28.6 g 15.8 g 2.2 g
9水	むぎごはん きゅうにゅう さわらのさいきょうやき もやしのひきにくいため はるキャベツのみそしる	牛乳 さわらの西京焼き 豚肉 大豆ミート 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 ごま油 植物油 じゃがいも	もやしにら にんじん にんにく しょうが キャベツ ねぎ	609 kcal 31.1 g 20.5 g 2.4 g
10木	まるパン きゅうにゅう ハンバーグ まめツナサラダ コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ 大豆 まぐろ缶詰 ベーコン	丸パン マヨネーズ(全卵型)	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ とうもろこし こまつな 干し椎茸 パセリ	523 kcal 23.1 g 29.8 g 3.0 g
11金	ポークカレー きゅうにゅう はるキャベツのサラダ ひとくちいちごゼリー	豚肉 牛乳 ロースハム	麦ご飯 じゃがいも 植物油 砂糖 一口いちごゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ だいこん とうもろこし	656 kcal 19.3 g 25.7 g 3.0 g
14月	むぎごはん きゅうにゅう カジキカツ こまつなともやしのおひたし しみどうろのみそしる	牛乳 カジキカツ 凍り豆腐	麦ご飯 植物油	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ はくさい	560 kcal 23.2 g 15.8 g 2.0 g
15火	小教研（おべんとう）				
16水	むぎごはん きゅうにゅう さばのみそに ほうれんそうのチーズあえ けんちんじる / オレンジ	牛乳 さばのみそ煮 チーズ 豆腐	麦ご飯 さといも 植物油	キャベツ にんじん ほうれんそう だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こんにゃく バレンシアオレンジ	612 kcal 23.2 g 13.5 g 2.3 g
17木	コッパン きゅうにゅう チーズチキンカツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズチキンカツ ベーコン	コッパン 植物油 マカロニ ダイスポテト	ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	586 kcal 24.7 g 22.0 g 2.9 g
18金	第一回授業参観（おべんとう）				
21月	むぎごはん きゅうにゅう けんさんミートボール ごしょくあえ ぐたくさんみそしる / ぼどうゼリー	牛乳 ミートボール 大豆 ロースハム わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖 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 しめじ ねぎ	584 kcal 21.3 g 15.4 g 2.5 g
22火	しょうゆラーメン きゅうにゅう やきふた だいこんサラダ	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 わかめ	中華めん(ワタメ) 植物油	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ だいこん きゅうり キャベツ にんじん	539 kcal 29.2 g 14.1 g 3.7 g
23水	★しらかわセンターさんで★ むぎごはん きゅうにゅう さけのしおやき ほうれんそうのごまあえ / とんじる	牛乳 鮭 豚肉 豆腐	麦ご飯 砂糖 植物油 じゃがいも	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	561 kcal 30.9 g 17.1 g 1.9 g
24木	しょくパン きゅうにゅう いちご&マーガリン ポテトカップグラタン コールスローサラダ/コンボタージュ	牛乳 ポテトカップグラタン ロースハム ベーコン	食パン いちご&マーガリン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも バター	いちご&マーガリン キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし パセリ	600 kcal 18.5 g 29.3 g 3.3 g
25金	<けんえんめいへのひ> むぎごはん きゅうにゅう とりのからあげ こまつなともやしのおかかあえ とうろのみそしる	牛乳 鶏肉 かつお節 わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 ダイスポテト	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ねぎ	582 kcal 24.9 g 17.3 g 1.8 g
28月	むぎごはん きゅうにゅう いわしのうめに はるさめサラダ わかめのみそしる	牛乳 いわしの梅煮 ロースハム わかめ 豆腐	麦ご飯 はるさめ ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり もやし ねぎ	534 kcal 22.4 g 13.5 g 2.2 g
29火	昭和の日				
30水	むぎごはん きゅうにゅう あおじせりとりつくね マカロニサラダ あさりのみそしる	牛乳 青じせり鶏つくね ロースハム あさり わかめ 豆腐	麦ご飯 マカロニ マヨネーズ(全卵型)	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし ねぎ	623 kcal 23.5 g 24.4 g 2.2 g
★学校給食は、子どもたちの健やかな成長のために、栄養のバランスを考えて作られています。 また、旬の食材や地場産物を使った献立、行事食なども取り入れています。 ★月1回「白河センター献立」を取り入れるほか、減塩メニュー、おすすめレシピなどを紹介していきます。 ご家庭でも「栄養バランスのよい食事」や「いつもよりちょっとす味」などに取り組んでみましょう！				<栄養価基準値（8～9歳児）> ・エネルギー 650 kcal ・たんぱく質 26.8g ・脂 質 19.9g ・食塩相当量 2.0g未満	4月の児童(8～9歳)の 栄養価平均 585 Kcal 24.6g 19.6g 2.5g

※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。  
※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。