

5月学校給食献立予定表

令和7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 熱や力を出す 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 木	コッペパン チョコクリーム ツナキャセロール カラフルサラダ 野菜スープ		牛乳 ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ アスパラガス ブロッコリー マッシュルーム ビーマン キャベツ にんじん	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ バター あぶら	かいそう	E: 684 P: 26.0 F: 30.1	塩 g 2.3
2 金	麦ごはん チキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ かしわもち		牛乳 とりこく だいず	しょうが たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー コーン きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも バター かしわもち	さかな	E: 769 P: 25.8 F: 22.9	塩 g 2.3
5 月	こどもの日							
6 火	振替休日							
7 水	豚キムチチャーハン はるさめサラダ 茎わかめスープ ラフランスゼリー		牛乳 ぶたにく たまご ベーコン きわかめ とりこく とうふ	にんじん だけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	きのこ	E: 617 P: 25.9 F: 17.4	塩 g 2.5
8 木	【減塩メニューの日】 黒糖パン スパニッシュオムレツ キャベツサラダ ポークビーンズ		牛乳 ぶたにく ベーコン たまご チーズ きんときまめ だいず だいふくまめ	たまねぎ パセリ キャベツ ビーマン ブロッコリー にんじん トマト	こくとうパン じゃがいも バター あぶら さとう	くだもの	E: 709 P: 31.4 F: 25.8	塩 g 1.8
9 金	麦ごはん いわしのかば焼き いそ香和え なめこ汁		牛乳 いわし のり とうふ みそ	こまつな もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	きのこ	E: 580 P: 23.0 F: 16.1	塩 g 2.1
12 月	青じそごはん えだまめフリッター 糸かまサラダ じゃがいものそぼろ煮		牛乳 かまぼこ とりこく	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ だけのこ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん あぶら	たまご	E: 654 P: 19.3 F: 19.8	塩 g 2.8
13 火	みそラーメン 焼きギョーザ 中華和え		牛乳 ぶたにく あさり みそ くらげ ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ きゅうり	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	だいず製品	E: 595 P: 26.9 F: 17.7	塩 g 3.3
14 水	麦ごはん とり肉の竜田揚げ 五目ひじき煮 かきたま汁		牛乳 とりこく ひじき とうふ さつまあげ だいず たまご	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 でんぶん あぶら いとごんにゃく さとう	くだもの	E: 664 P: 28.2 F: 21.7	塩 g 2.0
15 木	【ひと口30回カミカミ給食】 七穀ごはん さわらの西京焼き 切干大根和え 根菜汁 いりこ大豆		牛乳 さわら みそ あぶらあげ とりこく かたくちいわし だいず	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん だいこん れんこん しめじ こまつな	ななこくごはん さとう ごま でんぶん じゃがいも あぶら	乳製品	E: 541 P: 25.8 F: 11.7	塩 g 1.9
16 金	麦ごはん ハンバーグおろしソース マカロニサラダ わかめ汁		牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご ツナ わかめ あつあげ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり	むぎごはん パンこ さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 719 P: 30.1 F: 23.4	塩 g 2.4
19 月	繰替休業日							
20 火	スパゲティナポリタン ミモザサラダ ニューサマーオレンジ		牛乳 ベーコン あさり チーズ たまご	たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ キャベツ ブロッコリー コーン ニューサマーオレンジ	スパゲティ あぶら バター さとう	さかな	E: 592 P: 22.8 F: 23.2	塩 g 2.2
21 水	だけのこごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのおかか和え 彩り野菜のごまスープ		牛乳 とりこく あぶらあげ とうふ ぶたにく	だけのこ にんじん しいたけ グリーンピース ブロッコリー たまねぎ ビーマン えのきだけ しょうが	ごはん あぶら さとう こむぎこ マヨネーズ ごま	かいそう	E: 728 P: 24.3 F: 31.6	塩 g 1.9
22 木	きなこ揚げパン 海そうサラダ ポトフ ヨーグルト		牛乳 きなこ わかめ とりこく ヨーグルト	レタス だいこん きゅうり にんじん たまねぎ かぶ パセリ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	さかな	E: 691 P: 27.5 F: 23.4	塩 g 2.0
23 金	麦ごはん 鮭の香草焼き 野菜炒め たまねぎのみそ汁		牛乳 さけ ウィナー あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン こまつな ねぎ	むぎごはん パンこ あぶら	きのこ	E: 672 P: 26.6 F: 25.4	塩 g 1.8
26 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き こんにゃくサラダ 凍み豆腐汁		牛乳 ぶたにく チーズ みそ しみとうふ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん こんにゃく さつまいも マヨネーズ じゃがいも	くだもの	E: 695 P: 25.5 F: 22.9	塩 g 2.2
27 火	きつねうどん ちくわのいそべ揚げ 大根ごまサラダ		牛乳 とりこく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ だいこん きゅうり	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら ごま	きのこ	E: 627 P: 25.7 F: 20.6	塩 g 2.7
28 水	麦ごはん パオス ブロッコリーサラダ マーボー豆腐		牛乳 ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ブロッコリー えだまめ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ねぎ にら	むぎごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	かいそう	E: 691 P: 28.4 F: 22.9	塩 g 2.2
29 木	コッペパン ウィナー コールスローサラダ マカロニのクリームスープ		牛乳 ウィナー ベーコン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン あぶら じゃがいも バター マカロニ こむぎこ	だいず製品	E: 708 P: 24.2 F: 32.1	塩 g 2.4
30 金	麦ごはん キーマカレー ひじきとごぼうのサラダ バナナ		牛乳 ぶたにく ひよこまめ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ごぼう パナナ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 779 P: 25.4 F: 27.8	塩 g 2.6

- ★ 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669kcal、たんぱく質25.9g、脂質23.0g、食塩2.3g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。