

令和7年度5月 学校給食予定献立（5月1日～5月16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 木	たけのこごはん 牛乳 厚焼玉子 春キャベツのサラダ きぬさやのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼玉子 ソト子水煮 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
2 金	端午の節句献立 ご飯 牛乳 かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ 三色和え 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	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
5 月	こどもの日					
6 月	振替休日					
7 水	麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモンソース 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
8 木	麦ご飯 牛乳 鮭の利休揚げ 春キャベツとブロッコリーのチーズおなか和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鮭 チーズ みそ	麦ご飯 砂糖 ごま 揚げ油 じゃがいも 片栗粉 油揚げ	キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 25.5 g 16.7 g 2.2 g
9 金	麦ご飯 牛乳 肉ぎょうざ もやしの梅おかか和え 中華風卵スープ	牛乳 ちくわ かつお 節 鶏肉 卵 豆腐 ぎょうざ	麦ご飯 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり 人参 梅 コーンクリーム ねぎ 干し椎茸 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595 kcal 23.2 g 15.2 g 2.1 g
12 月	体育会前スタミナ献立 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 にら 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
13 火	ビザトースト 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
14 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
15 木	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 にら	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
16 金	体育会前スタミナ献立 麦ご飯 牛乳 親子丼の具 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 油麴 里芋 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 kcal 25.1 g 19.3 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。



令和7年度5月 学校給食予定献立（5月19日～5月30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			
19月	体育会 繰替休業日						
20火	山菜うどん 牛乳 ちくわの二色揚げ チョコ蒸しパン	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	
21水	ツナ大豆ご飯 牛乳 ビーフン炒め 油麴のみそ汁	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 油麴 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	
22木	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ スナッペンどうのサラダ 小松菜のみそ汁	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 スナッペンどう 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	
23金	ポークカレーライス 牛乳 ハムサラダ フルーツヨーグルト	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	
26月	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 糸かまサラダ 鶏ごぼう汁	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	
27火	コッペパン チョコ大豆クリーム 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 牛乳 バナナ	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	
28水	 ウェルカムランチ  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 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	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン こんにゃく ねぎ いんげん	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	
29木	麦ご飯 牛乳 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 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	
30金	 減塩メニューの日  麦ご飯 牛乳 あじフライ ほうれん草のごま和え 豚汁	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	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	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	

※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。

【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、好きなものを好きだけ食べていては、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事で丈夫な体がつ



!! 栄養バランスを考えて食べよう!!

