



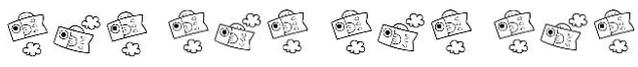
# 令和7年 5月分学校給食献立予定表



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 学校の
					エ ネ ル ギ ー	たん ぱ く 質	脂 質	塩 分		
1 木	端午の節句行事食 梅ごはん 魚のすり身カツ やまぶきあえ 絹さやの汁 幼：こどもの日ゼリー 小・中：かしわもち	牛乳 とり肉 あぶらあげ 魚のすり身カツ たまご とうふ わかめ みそ	だけのこ キャベツ ほうれん草 もやし きぬさや	ごはん 大豆油 じゃがいも こどもの日ゼリー かしわもち	480 193 135 2.6 628 233 156 3.2 778 266 165 3.8	き の こ				
2 金	黒糖コッペパン タラのチーズパン粉焼き サラスパ ミネストローネ	牛乳 タラ 粉チーズ ハム ウィンナー	にんにく パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ むき枝豆 トマト	黒糖コッペパン パン粉 オリーブ油 スパゲッティ さとう 卵不使用マヨネーズ マカロニ	513 239 17.7 2.1 649 298 21.7 2.7 824 36.3 25.9 3.5	海 そ う				
7 水	チキンカレーライス(麦ごはん) 大根とブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 とり肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー コーン オレンジ	麦ごはん じゃが芋 カレールゥ こめ油	545 17.9 18.0 1.7 705 22.4 22.0 2.3 887 27.2 26.2 3.2	大豆製品				
8 木	ごはん さわら照り焼き ぜんまい炒め 臭汁	牛乳 さわら さつまあげ とり肉 あぶらあげ だいす みそ	しょうが ぜんまい こんにゃく にんじん いんげん だいこん ねぎ	ごはん さとう こめ油 ごま じゃが芋	470 22.3 15.2 1.8 609 28.3 18.6 2.3 764 34.0 21.1 2.6	緑黄色野 菜				
9 金	減量コッペパン いちごジャム クリスピーチキン フレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳 とり肉 豆乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	減量コッペパン いちごジャム 卵不使用マヨネーズ パン粉 コーンフレーク じゃが芋 ベジマメルッ	503 20.3 20.1 1.8 624 25.4 24.8 2.3 780 31.1 29.3 2.9	さ か な				
12 月	清流豚丼 もやしのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 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	麦ごはん 麩 さとう こめ油 ごま ごま油 じゃが芋	476 19.1 14.4 1.9 610 23.7 17.4 2.4 761 28.1 19.4 2.9	くだもの				
13 火	麦ごはん チキンメンチカツ バックソース いらのおかかあえ なめこ汁	牛乳 チキンメンチカツ わかめ かつおぶし みそ	いら もやし にんじん なめこ こまつな	ごはん 大豆油 じゃが芋	454 16.7 12.4 1.8 560 19.7 13.8 2.2 722 24.7 15.7 2.6	さ か な				
14 水	ごはん とりつくねチーズ焼き コールスローサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり コーン もやし こまつな	ごはん パン粉 卵不使用マヨネーズ	521 23.5 21.6 1.8 673 29.4 26.9 2.3 -	い も 類	中学校			
15 木	ごはん かつおのみそ焼き 生姜風味のおひたし 豚汁	牛乳 かつお みそ かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん にんにく だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃが芋	437 22.7 10.3 1.6 569 29.2 12.3 2.2 716 35.2 13.4 2.6	き の こ				
16 金	五目うどん(ソフトめん) さつまいもの天ぷら ちくわと野菜の和え物	牛乳 とり肉 あぶらあげ なると ちくわ	干しいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが キャベツ もやし	ソフトめん さとう さつまいも ごむぎこ 大豆油 卵不使用マヨネーズ	664 25.3 22.2 2.3 866 32.2 25.2 2.8	かいそう	幼稚園			
19 月	カミカミ給食 ごはん イカメンチカツ 筑前煮 いらのみそ汁	牛乳 イカメンチ とり肉 あぶらあげ みそ	だけのこ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん いら もやし	ごはん 大豆油 さといも さとう こめ油	562 19.7 17.0 1.6 -	海 そ う	小学校			
20 火	ゆかりごはん いわしのみそ煮 大根のきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 いわしのみそ煮 とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん いんげん こんにゃく きぬさや キャベツ ぶなしめじ	ゆかりごはん こめ油 さとう	494 20.9 14.8 2.4 619 24.9 17.1 2.9 766 28.9 18.8 3.5	い も 類				
21 水	ごはん はるまき チャプチェ ワンタンスープ	牛乳 はるまき ぶた肉	にんじん ビーマン キャベツ だけのこ 干しいたけ にんにく チンゲン菜 いら もやし	ごはん 大豆油 マロニー ごま油 さとう ワンタン	527 16.1 18.1 2 652 19.7 20.3 2.6 843 23.9 24.9 3.2	さ か な				
22 木	清流豚カレーライス(麦ごはん) 海そうらダ アセロラゼリー	牛乳 ぶた肉 海そう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	麦ごはん こめ油 じゃが芋 カレールゥ アセロラゼリー	545 15.9 14.0 1.8 684 19.9 16.8 2.5 847 23.9 19.1 3.1	大豆製品				
23 金	減量黒糖コッペパン 彩り野菜肉団子 ささみのごまあえ シチュー	牛乳 彩り野菜肉団子 とり肉	もやし こまつな にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー	減量黒糖コッペパン ごま さとう マカロニ じゃが芋 ベジマメルッ	486 19.9 17.3 2.1 619 26.3 21.4 2.4 795 30.8 25.8 3.6	くだもの				
26 月	ごはん 手づくりとうふハンバーグ キャベツのみそマヨあえ もやしのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ おから ひじき ちくわ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ 豆乳クリームバター	539 21.5 22.3 2.2 691 26.7 27.2 2.7 861 31.8 31.3 3.2	さ か な				
27 火	減塩給食 麦ごはん なつとう 塩こんぶあえ 大根のそぼろ煮	牛乳 なつとう こんぶ なまあげ とり肉 だいす	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ	麦ごはん ごま さとう かたくり粉 ごま油	477 20.7 15.1 1.3 616 26.1 18.5 1.6 774 31.3 21.0 1.9	緑黄色野 菜				
28 水	キムタクごはん ハンパソウラダ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 中華くらげ わかめ とうふ なると	にんじん たくあん はくさい にんにく きゅうり たまねぎ 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	麦ごはん ごま油 はるさめ ごま	419 18.7 14.1 2.8 547 23.4 17.1 3.5 706 28.5 19.6 4.3	大豆製品				
29 木	ごはん 鶏肉のガーリックみそ焼き ひじき炒め煮 かきたま汁	牛乳 とり肉 みそ ひじき あぶらあげ だいす たまご とうふ	しょうが にんにく にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく グリンピース たまねぎ こまつな	ごはん はちみつ こめ油 さとう かたくり粉	473 21.9 14.7 1.7 615 28.1 18.3 2.1 774 33.9 20.8 2.5	い も 類				
30 金	背割れコッペパン ウィンナー ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 ウィンナー ベーコン	ごぼう にんじん もやし きゅうり キャベツ 干しいたけ だけのこ	背割れコッペパン さとう ごま 卵不使用マヨネーズ	457 17.3 23.4 2.7 571 21.2 26.9 3.4 700 25.6 32.4 4.2	さ 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)	493	19.9	16.5	1.9
(小学校)	626	24.8	19.9	2.5
(中学校)	792	29.6	22.6	3.0