



7・8月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

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	家で食べてほしい 食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	ごはん	○	サバのみそ煮 いそあえ のっぺい汁	牛乳 サバのみそ煮 のり 鶏肉 油揚げ	ごはん さといも かたくり粉	ほうれん草 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	にゅう せいひん	599 kcal 24.4 g 19.7 g 2.2 g
2 水	ごはん	○	野菜ふりかけ 厚焼きたまご 豚しゃぶサラダ もやしのみそ汁	牛乳 厚焼きたまご 豚肉 わかめ こんぶ 油揚げ 煮干し	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり ねぎ もやし 小松菜	まめるい	593 kcal 23.7 g 19.8 g 2.6 g
3 木	スパゲティミートソース	○	イタリアンサラダ すいか	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン すいか	さかな	654 kcal 26.4 g 18.4 g 2.2 g
4 金	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ごまあえ 呉汁(ごじる)	牛乳 青じそ入り鶏つくね 厚揚げ 油揚げ 大豆ペースト	ごはん さとう かたくり粉 ごま	ほうれん草 もやし にんじん 大根 ねぎ ごぼう しめじ	くだもの	630 kcal 25.7 g 22.7 g 2.1 g
7 月	＜七夕献立＞ ごはん 味付けのり	○	星のコロッケ ごま酢あえ 銀河(ぎんが)スープ 七夕ゼリー	牛乳 のり 油揚げ 肉だんご	ごはん 星のコロッケ 大豆油 さとう ごま ごま油 マロニー おふ 七夕ゼリー	もやし にんじん ピーマン キャベツ 干しいたけ	たまご	662 kcal 18.3 g 18.7 g 2.2 g
8 火	コッペパン	○	県産りんごジャム タンドリーチキン グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	コッペパン じゃがいも	にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ パセリ	かいそう	569 kcal 25.9 g 17.0 g 2.8 g
9 水	＜減塩献立＞ ごはん	○	えびシューマイ 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 えびシューマイ 豚肉 大豆ミート 豆腐	ごはん マロニー ごま ごま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり しょうが にんにく にら ねぎ たけのこ 干しいたけ	くだもの	638 kcal 25.7 g 19.4 g 2.0 g
10 木	お 弁 当 持 参 日 							
11 金	お 弁 当 持 参 日 							
14 月	＜せんいたっぷり献立＞ ごはん	○	赤魚香味(こうみ)焼き ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 ひじき 大豆 豚肉 豆腐	ごはん 米油 さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく にんじん ごぼう いんげん こんにゃく 大根	にゅう せいひん	581 kcal 25.9 g 17.1 g 2.4 g
15 火	食パン	○	ブルーベリー&マーガリン ハンバーグデミグラスソース フレンチサラダ コンソメジュリアンヌ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	食パン ブルーベリー&マーガリン バター さとう 米油	キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく 玉ねぎ セロリ	まめるい	644 kcal 23.7 g 27.3 g 2.7 g
16 水	夏野菜カレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	コールスローサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	発芽胚芽米入りごはん 米油	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン みかん	さかな	730 kcal 19.9 g 22.8 g 3.1 g
17 木	みそラーメン	○	小松菜のナムル ピーチゼリー	牛乳 豚肉	中華めん 米油 ごま油 さとう ごま ピーチゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが 小松菜 きゅうり	たまご	548 kcal 24.1 g 14.4 g 3.0 g
18 金	1学期終業式							

計11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。

7月栄養価平均 エネルギー623kcal たんぱく質24.0g 脂質19.8g 食塩相当量2.5g



25 月	2学期始業式							
26 火	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 干草あえ なめこ汁 シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま シークワサーゼリー	しょうが ほうれん草 もやし にんじん なめこ ねぎ 白菜	まめるい	585 kcal 23.9 g 18.2 g 2.1 g
27 水	ごはん	○	サバのごまこしょう焼き 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま さとう 米油	しょうが なす 玉ねぎ にんじん ピーマン 大根 小松菜 ねぎ	くだもの	604 kcal 27.4 g 21.4 g 2.1 g
28 木	タンメン	○	パオズ 春雨サラダ	牛乳 豚肉 なんと パオズ	中華めん 米油 ごま油 春雨 ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ きゅうり	かいそう	586 kcal 26.3 g 16.8 g 3.0 g
29 金	ごはん	○	鶏のから揚げ 枝豆とツナのサラダ にら玉汁	牛乳 鶏肉 ツナ たまご 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 じょうしんこ 大豆油	しょうが 枝豆 キャベツ にんじん コーン えのき にら	にゅう せいひん	663 kcal 27.6 g 23.1 g 2.2 g

計4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。



8月栄養価平均 エネルギー610kcal たんぱく質26.3g 脂質19.9g 食塩相当量2.4g