



こんだてひょう

今月の給食目標

食事の衛生に気をつけよう(給食前の手洗い・準備では全員マスクをつける)

7月

白河市立関辺小学校

日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
7/1 火	焼きそば 牛乳 たこナゲット シャキシャキサラダ 県産「ロバ」バーゼリ	豚肉 たこナゲット	牛乳	焼きそばめん 砂糖 「ロバ」バーゼリ	植物油	にんじん ピーマン えだまめ	もやし キャベツ 玉ねぎ れんこん きゅうり だいこん とうもろこし	814 kcal 33.7 g 20.6 g 3.3 g
2 水	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き 小松菜おかか和え きのこけんちん汁	鶏肉 かつお節 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 さといも	ごま 植物油	ごまつな にんじん	しょうが もやし しめじ だいこん ねぎ ごぼう こんにゃく 干し椎茸	521 kcal 26.6 g 13.9 g 2.0 g
3 木	黒糖パン 牛乳 プレーンオムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	オムレツ 大豆 ベーコン	牛乳	黒糖パン 砂糖 じゃがいも マカロニ	オリーブ油 有塩バター	ブロッコリー にんじん トマト パセリ	とうもろこし キャベツ 玉ねぎ セロリー にんにく	538 kcal 21.2 g 20.5 g 3.0 g
4 金	わかめご飯 牛乳 アツフリッター 糸かまサラダ 豚汁	アツフリッター 豚肉 糸かまほこ 木綿豆腐	牛乳 わかめ	わかめご飯 さといも	植物油	ブロッコリー にんじん	キャベツ ねぎ きゅうり 玉ねぎ ごぼう だいこん ほくさい こんにゃく	582 kcal 23.2 g 19.2 g 2.5 g
7 月	☆七夕献立☆ 麦ご飯 牛乳 星型ハンバーグ 春雨サラダ 七夕汁 / 七夕デザート	星型ハンバーグ ロースハム 鶏肉	牛乳	麦ご飯 はるさめ 砂糖 焼きそば ひやむぎ	ごま油 植物油 ごま	にんじん オクラ	もやし キャベツ きゅうり	637 kcal 25.6 g 17.6 g 2.1 g
8 火	塩タンメン 牛乳 しゅうまい わかめのサラダ	豚肉 しゅうまい	牛乳 わかめ	中華めん(リトウ) かたくり粉 砂糖	ごま ごま油 植物油	にんじん にら	もやし 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	603 kcal 26.4 g 19.0 g 3.3 g
9 水	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き ひじきの煮物 えのきのみそ汁	さば 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	麦ご飯 じゃがいも	植物油	にんじん ごまつな	ごぼう こんにゃく えのきだけ ねぎ	571 kcal 26.7 g 20.9 g 2.5 g
10 木	コッペパン 牛乳 スティックドック たまご ベーコン とうもろこしのスープ・ はちみつレモンゼリー	スティックドック たまご ベーコン	牛乳	コッペパン 砂糖 かたくり粉 はちみつレモンゼリー	オリーブ油	トマト パセリ にんじん	玉ねぎ とうもろこし	627 kcal 23.3 g 21.1 g 3.1 g
11 金	麦ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル ワンタンスープ	鶏肉 ヤンニョムチキン ナムル	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖 肉入りワンタン	植物油 ごま ごま油	ほうれんそう にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが ねぎ もやし きゅうり 干し椎茸 だしのこ	583 kcal 26.4 g 17.4 g 1.9 g
14 月	麦ご飯 牛乳 鮭メンチ もやしの香味和え じゃが芋のみそ汁	鮭メンチ チキンハム 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	植物油 ごま ごま油	ごまつな にんじん	もやし キャベツ きゅうり ねぎ	562 kcal 20.8 g 17.2 g 2.3 g

日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
15 火	スパゲティナポリタン 牛乳 ビーンズサラダ 冷凍みかん	ウィンナー 大豆 焼き豚	牛乳 チーズ	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 有塩バター 植物油 ごま油 ごま	にんじん ピーマン トマト えだまめ	玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり みかん だいこん とうもろこし	678 kcal 25.9 g 26.0 g 2.5 g
16 水	麦ご飯 牛乳 味付けのり 青じそ入り鶏つくね もやしとごらのツナあえ・ もずく入りみそ汁	青じそ入り鶏つくね ツナ かつお節 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 じゃがいも		にら にんじん	もやし ほくさい ねぎ	580 kcal 25.2 g 19.5 g 1.9 g
17 木	☆白河センター献立☆ 麦ご飯 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 和風サラダ 呉汁	鶏肉 生揚げ 油揚げ 大豆ペースト	牛乳	麦ご飯 砂糖	マヨネーズ 植物油	パセリ にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ねぎ ごぼう しめじ	625 kcal 28.5 g 24.9 g 2.0 g
18 金	夏野菜カレー 牛乳 海そうサラダ アセロラゼリー	豚肉 ロースハム	牛乳 海藻サラダ	麦ご飯 じゃがいも アセロラゼリー	有塩バター	にんじん いんげん ブロッコリー	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく しょうが こんにゃく もやし きゅうり	715 kcal 21.0 g 25.9 g 3.4 g

夏 休 み

日	献立名	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		1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8/2 6 火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 キャベツとハムのサラダ ヨーグルト	豚ひき肉 ロースハム	牛乳 ヨーグルト	スパゲティ 砂糖	有塩バター オリーブ油	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ しょうが にんにく セロリー キャベツ とうもろこし きゅうり	703 kcal 21.9 g 21.8 g 2.3 g
27 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 ひじきしゅうまい 豚肉とキャベツの炒めもの 春雨スープ	ひじき入りしゅうまい 豚肉 ベーコン	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 はるさめ	植物油	にんじん ごまつな	キャベツ きくらげ 干し椎茸 ねぎ	542 kcal 20.1 g 15.9 g 1.8 g
28 木	丸パン 牛乳 えびカツ コールスローサラダ 玉ねぎのスープ	えびかつ ロースハム ベーコン	牛乳	丸パン	植物油	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	555 kcal 23.0 g 25.4 g 3.2 g
29 金	夏野菜のチキンカレー 牛乳 こんにゃくサラダ フルーツポンチ	鶏肉 ロースハム	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも ゼリー 甘みあっさりみかん・ハイン	有塩バター	にんじん いんげん	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく しょうが こんにゃく もやし きゅうり バナナ	735 kcal 24.4 g 26.4 g 3.4 g
※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。 ※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。								620 kcal 24.6 g 20.7 g 2.5 g