

令和7年度7月 学校給食予定献立（7月1日～7月17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 火	パインコッペパン 牛乳 イタリアンサラダ かぼちゃのシチュー 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 サラミソーセージ	コッペパン 無塩バター ベシヤメルソース 砂糖 サラダ油	ドライパイン かぼちゃ 人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり コーン 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 kcal 24.1 g 23.7 g 3.1 g
2 水	麦ご飯 牛乳 いわし梅煮 きのこのお浸し 豚汁	牛乳 いわし梅煮 かつお節 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 砂糖 サラダ油 里芋	ほうれん草 しめじ キャベツ ごぼう 大根 人参 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	584 kcal 26.1 g 15.2 g 2.4 g
3 木	麦ご飯 牛乳 ホイコーロー 小松菜とひじきのサラダ 五目エッグスープ	牛乳 豚肉 みそ ひじき 豆腐 卵	麦ごはん 砂糖 サラダ油 ごま油 片栗粉 ごま	生姜 にんにく キャベツ ピーマン 小松菜 もやし 人参 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 23.2 g 18.5 g 2.8 g
4 金	＊ 夏バテ予防献立 ＊ 麦ご飯 牛乳 タコライスの具 とうもろこし タコライスサラダ もずくスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 鶏肉 豆腐 もずく	麦ご飯 砂糖 サラダ油 オリーブ油	玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ 人参 きゅうり えのき茸 冬瓜 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630 kcal 27.9 g 18.0 g 3.1 g
7 月	㊦ セブ献立 ㊦ チキンライス 牛乳 星型コロッケ セブゼリー グリーンサラダ セブスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ウィンナー	麦ご飯 バター 大豆油 フレンチドレッシング じゃがいも マカロニ	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	731 kcal 21.5 g 25.3 g 3.3 g
8 火	ハニートースト 牛乳 こんにゃくと豆のサラダ 手作り肉団子入りトマトスープ	牛乳 ハム 豚ひき肉 鶏ひき肉 卵	厚切り食パン 砂糖 はちみつ 無塩バター ごま マヨネーズ 片栗粉	こんにゃく 枝豆 きゅうり 玉ねぎ 人参 セロリ トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 22.7 g 27.1 g 2.2 g
9 水	㊦ ウェルかむランチ ㊦ 麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼 切り干し大根の煮物 小松菜みそ汁	牛乳 さんま さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	麦ご飯 大豆油 中ざら糖 ごま サラダ油 砂糖 じゃがいも	切り干し大根 人参 干し椎茸 いんげん 小松菜 玉ねぎ えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	710 kcal 23.8 g 25.8 g 2.5 g
10 木	麦ご飯 牛乳 パオズ チンジャオロース チンゲン菜のスープ	牛乳 豚肉 パオズ 鶏肉 なたと 豆腐	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 ピーマン パプリカ 人参 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 25.7 g 17.4 g 2.7 g
11 金	㊦ 減塩メニューの日 ㊦ 麦ご飯 牛乳 わかさぎ甘辛煮 即席漬け 親子煮	牛乳 鶏肉 なたと 卵	麦ご飯 大豆油 中ざら糖 ごま 砂糖	きゅうり キャベツ 梅ゆかり 玉ねぎ 人参 筍 干し椎茸 こんにゃく 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 24.2 g 20.0 g 1.9 g
14 月	＊ 夏バテ予防献立 ＊ キムチチャーハン 牛乳 ちくわときゅうりのピリ辛 冬瓜と卵のスープ	牛乳 豚肉 ちくわ 卵	ご飯 サラダ油 春雨 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉	にんにく 人参 筍 干し椎茸 キムチ漬け 枝豆 ねぎ きゅうり キャベツ 冬瓜 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572.0 kcal 20.0 g 13.7 g 3.0 g
15 火	スパゲッティミートソース 牛乳 コーンサラダ すいか	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 サラダ油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト きゅうり キャベツ コーン レモン果汁 すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	717.0 kcal 28.7 g 19.6 g 2.3 g
16 水	麦ご飯 牛乳 マグロかつ ひじきのソテー なめこ汁	牛乳 マグロかつ ひじき 鶏ひき肉 豆腐 みそ	麦ご飯 大豆油 ごま油 砂糖	糸こん 人参 コーン ピーマン にんにく 生姜 なめこ 大根 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590.0 kcal 21.9 g 16.5 g 2.0 g
17 木	麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー かみかみごぼうサラダ フルーツボンチ	牛乳 豚肉 ツナ	麦ご飯 じゃがいも サラダ油 ごま油 砂糖 ごま カクテルゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす ごぼう きゅうり キャベツ ピーマン コーン パイン もも みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	752.0 kcal 22.2 g 21.5 g 2.9 g
18 金	終 業 式					

※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。

一日あたり平均	
エネルギー	646 kcal
たんぱく質	23.8 g
脂質	20.2 g
食塩相当量	2.6 g

令和7年度8月 学校給食予定献立(8月25日～8月29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		
25 月	始 業 式					
26 火	コッペパン 牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮 大豆チョコクリーム キャベツのサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 大豆 卵 ベーコン	コッペパン 大豆チョコクリーム じゃがいも サラダ油 砂糖 片栗粉	玉ねぎ トマト パセリ キャベツ きゅうり コーン ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 25.1 g 27.0 g 2.6 g
27 水	スタミナ丼 牛乳 もやしのナムル 水餃子スープ	牛乳 豚肉 大豆ミート ちくわ 水餃子	麦ご飯 砂糖 サラダ油 春雨 ごま油	ピーマン 玉ねぎ 人参 大豆もやし キャベツ にんにく 生姜 すりおろしりんご もやし 小松菜 チンゲン菜 ねぎ 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 kcal 23.2 g 18.7 g 2.6 g
28 木	宿泊学習のため、弁当持参日					
29 金	宿泊学習・見学学習のため、弁当持参日					

※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。

8月31日は「野菜の白」です!

もっと野菜を 食べよう 大作戦!	●朝ごはんは必ず食べる!  朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。	●生野菜だけでとらない!  サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。
●主菜に野菜を付け合わせる  肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。	●いろいろな種類の野菜を  いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具だくさんにするのもよい方法です。	●外食では野菜料理のサイドメニューも活用  外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。

野菜は1日350gを目標にとりましょう。これは、生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。1回の食事ですべて摂るのは難しいので、お浸しや炒め物などのかさの減る料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

