

学校給食検査結果のお知らせ(6月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和7年6月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル／キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	5	検出せず	4	検出せず	21	検出せず
白河市大信学校給食センター					21	検出せず
白河第一小学校					19	検出せず
白河第二小学校					19	検出せず
白河第五小学校					17	検出せず
関辺小学校					19	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			19	検出せず
表郷中学校					16	検出せず
小野田小学校	5	検出せず			19	検出せず
釜子小学校					20	検出せず
東中学校					19	検出せず



令和7年 6月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
2	月	『中体連応援献立』 ごはん 牛乳 ソースカツ 和風サラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚ロース肉 厚揚げ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ レモン汁	ごはん 砂糖 片栗粉 米サラダ油 揚げ油	エネルギー 595・709 Kcal たんぱく質 21.2・24.7 g 脂質 18.6・20.8 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
3	火	ビビンバ 牛乳 キムチあえ 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	しょうが だいこん もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい 白菜 きゅうり	ごはん 砂糖 米サラダ油 いりごま ごま油 片栗粉	エネルギー 595・709 Kcal たんぱく質 26.2・30.4 g 脂質 18.3・20.5 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	小田川小 東北中
4	水	『歯と口の健康週間献立』 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみサラダ 根菜汁 レモンゼリー	牛乳 いわし 塩こんぶ	切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう 白菜 れんこん	ごはん 砂糖 いりごま じゃがいも ごま油 揚げ油	エネルギー 618・733 Kcal たんぱく質 22.3・26.1 g 脂質 18.8・21.3 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	
5	木	白ごまタンタンうどん 牛乳 大根ツナサラダ 肉まん	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ ツナ 肉まん	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ だいこん きゅうり	ソフトめん 米サラダ油 ねりごま すりごま	エネルギー 716・900 Kcal たんぱく質 30.5・37.6 g 脂質 23.3・26.2 g 食塩相当量 2.9・3.2 g	
6	金	ゆかりごはん 牛乳 白身魚のピリカラ揚げ シャキシャキサラダ ほうれん草のみそ汁 青うめゼリー	牛乳 白身魚 大豆 糸かつお節 油揚げ	しょうが ねぎ コーン れんこん きゅうり ほうれん草 だいこん	ゆかりごはん 片栗粉 ごま 油 砂糖 じゃがいも 揚げ油 青うめゼリー	エネルギー 643・761 Kcal たんぱく質 23.9・27.9 g 脂質 16.7・18.5 g 食塩相当量 3.3・3.8 g	
9	月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 千草あえ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 錦糸卵 凍み豆腐	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	ごはん 片栗粉 じゃがいも 揚げ油	エネルギー 560・671 Kcal たんぱく質 23.2・27.5 g 脂質 15.2・17.1 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
10	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン 寒天 かんぴょう 白菜	コッペパン マーマレード	エネルギー 653・772 Kcal たんぱく質 28.4・32.4 g 脂質 19.0・21.9 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	全中
11	水	ごはん 牛乳 サケのコーンマヨ焼き 糸かまサラダ いんげんのみそ汁	牛乳 サケ 糸かまぼこ 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン パセリ キャベツ きゅうり いんげん	ごはん マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 567・686 Kcal たんぱく質 24.9・28.9 g 脂質 16.1・18.1 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	全中
12	木	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ わかめスープ	牛乳 春巻き チキンハム わかめ 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのき	ごはん マロニー ごま油 米サラダ油 砂糖 いりごま 揚げ油	エネルギー 635・749 Kcal たんぱく質 17.7・21.0 g 脂質 23.2・24.1 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	中央中 白二中 東北中
13	金	キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン	牛乳 豚ひき肉 大豆 シュレッドチーズ 海藻サラダ	しょうが セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ だいこん コーン メロン	ごはん 米サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも	エネルギー 660・790 Kcal たんぱく質 19.5・22.4 g 脂質 21.6・24.8 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	
16	月	ごはん 牛乳 彩り野菜肉団子 もやしとにらのツナあえ なめこ汁	牛乳 肉団子 ツナ 豆腐 糸かつお節	もやし にら なめこ 白菜 ねぎ	ごはん	エネルギー 530・615 Kcal たんぱく質 22.6・25.1 g 脂質 15.3・16.1 g 食塩相当量 1.8・1.9 g	
17	火	米粉パン 牛乳 福島県産キャベツメンチカツ(ソース) オニオンサラダ コンソメスープ 福島県産ももゼリー	牛乳 キャベツメンチカツ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ	米粉パン じゃがいも ももゼリー 揚げ油	エネルギー 714・957 Kcal たんぱく質 28.3・38.7 g 脂質 22.2・27.8 g 食塩相当量 3.1・4.0 g	
18	水	ごはん 牛乳 福島県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 厚焼きたまご 豆腐 豚肉 大豆	にんじん もやし にら ごぼう だいこん 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 マロニー 片栗粉 ごま油 じゃがいも	エネルギー 647・756 Kcal たんぱく質 26.5・29.9 g 脂質 22.7・24.6 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	
19	木	ジャージャーめん 牛乳 東北シューマイ スモークチキンと豆のサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 東北シューマイ スモークチキン	キャベツ にんじん もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが ブロッコリー	中華めん ごま油 米サラダ油	エネルギー 640・872 Kcal たんぱく質 31.3・41.8 g 脂質 19.1・23.1 g 食塩相当量 2.9・3.7 g	五箇小
20	金	ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ ほうれん草の磯あえ のっぺい汁	牛乳 かつお 焼きのり 鶏肉 生揚げ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん しらたき	ごはん 砂糖 いりごま 片栗粉 里芋 揚げ油	エネルギー 590・706 Kcal たんぱく質 27.0・32.0 g 脂質 15.0・16.5 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	小田川小
23	月	『おいしく減塩！統一献立』 ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き サラスパ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚ロース肉 厚揚げ	しょうが ねぎ レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー	ごはん ごま油 すりごま ミニスバゲッティ 米サラダ油 砂糖	エネルギー 651・772 Kcal たんぱく質 24.6・28.4 g 脂質 25.8・29.3 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
24	火	背割れコッペパン 牛乳 ロングバーグ(ケチャップ) ごぼうサラダ ポトフ	牛乳 ロングバーグ 大豆 ウインナー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん 干しいたけ	コッペパン マヨネーズ すりごま じゃがいも	エネルギー 777・927 Kcal たんぱく質 26.9・31.7 g 脂質 29.4・32.6 g 食塩相当量 3.5・4.1 g	白二中
25	水	ごはん 牛乳 赤魚のサクサクカレー焼き ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 赤魚 粉チーズ 豆腐 わかめ	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん だいこん 小松菜	ごはん マヨネーズ オリーブ油 パン粉 砂糖 すりごま ねりごま	エネルギー 594・709 Kcal たんぱく質 25.5・29.9 g 脂質 18.0・20.2 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	白三小 小田川小 みさか小
26	木	マーボーめん 牛乳 切干大根のナムル すいか	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	たけのこ たまねぎ もやし にんじん にら ねぎ しょうが 切干大根 すいか	中華めん 米サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉	エネルギー 633・818 Kcal たんぱく質 28.5・35.7 g 脂質 17.8・20.2 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	白四小 東北中
27	金	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) 大根ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも マッシュポテト 米サラダ油 小麦粉 パン粉 ソイレブル 揚げ油	エネルギー 637・757 Kcal たんぱく質 20.4・23.4 g 脂質 18.2・20.3 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	五箇小 みさか小 東北中
30	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース パンサンスー ワンタンスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 錦糸卵 チキンハム	ピーマン 干しいたけ たけのこ きゅうり もやし にんじん ねぎ にら	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ワンタン ごま油 豆乳パンナコッタ	エネルギー 658・776 Kcal たんぱく質 23.8・27.6 g 脂質 20.0・22.3 g 食塩相当量 3.1・3.7 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。(6月給食日 21日)

※ 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。

6月は「食育月間」です。市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月の食育月間に合わせて、市内自校給食校・給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香味野菜や酸味、ごまの風味を活かしたメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。

小学校栄養価平均 エネルギー633Kcal たんぱく質24.9g 脂肪19.7g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー769Kcal たんぱく質29.7g 脂肪22.1g 食塩相当量2.9g





令和7年 6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		み ど り		き い ろ		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの学校
		おちに血や肉など体をつくる ものになるもの		体の調子を整えるものになるもの		熱や力を出す エネルギーのものになるもの		エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	塩 分		
2 月	麦ごはん えびしゅうまい（１・２・２） ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 えびしゅうまい ふた肉 みそ とうふ		キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが 干しいたけ チンゲン菜 コーン		麦ごはん さとう ごま油 はるさめ かたくり粉		498 19.1 15.9 1.5 635 23.4 19.0 1.9 828 29.3 22.8 2.6				大豆製品	
3 火	ごはん とり肉のなんばん漬け ブロッコリーのごま酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 とり肉 ツナ あぶらあげ わかめ みそ		しょうが 玉ねぎ パプリカ もやし ブロッコリー にんじん コーン ねぎ		ごはん かたくり粉 大豆油 ごま ごま油		482 21.0 17.0 2 621 26.5 20.7 2.4 778 31.8 23.6 2.9				くだもの	
4 水	麦ごはん さばのごま焼き ふた肉のみそ炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば ふた肉 みそ あぶらあげ		しょうが キャベツ にんじん パプリカ にんにく こまつな		麦ごはん ごま さとう ごめ油 じゃが芋 かたくり粉		513 19.4 18.8 1.9 671 24.7 24.1 2.4 849 30.0 28.3 2.9				海 そ う	
5 木	カミカミ給食 わかめごはん あじフライ パックソース 五目きんぴら こんさい汁	牛乳 わかめ あじフライ とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ		ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ		ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま ごめ油 じゃが芋		539 24.4 19.9 1.6 642 28.6 23.1 2 812 34.5 26.5 2.4				くだもの	
6 金	タンタンメン（中華めん） 焼きぎょうざ（１・２・２） もやしとこまつなのナムル	牛乳 ふた肉 だいす みそ ぎょうざ		にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな		ちゅうか麵 ごま油 ごま さとう ラー油		514 23.9 17.0 1.8 625 28.7 20.1 2.3 827 37.7 26.3 2.8				さ か な	
9 月	中体連応援給食 清流豚カレーライス（麦ごはん） 清流豚とんかつ わかめサラダ 青うめゼリー	牛乳 ふた肉 清流豚とんかつ わかめ		しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご もやし きゅうり コーン		麦ごはん ごめ油 じゃが芋 カレーッ 大豆油 青うめゼリー		593 20.3 16.8 2.3 733 24.0 19.9 2.9 931 30.2 24.0 3.7				緑黄色野菜	
10 火	ごはん ハンバーグデミグラスソース チーズおなかあえ キャベツスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ かつおぶし ウィンナー		こまつな もやし にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ		ごはん 豆乳クリームバター		437 17.0 14.9 1.8 560 21.1 18.0 2.2 — — — —				い も 類	中学校
11 水	減塩給食 ごはん 白身魚のビザ焼き ジャーマンポテト 水菜のみそ汁	牛乳 メルルーサ チーズ ウィンナー あぶらあげ みそ		玉ねぎ パプリカ にんじん コーン パセリ みずな もやし ねぎ		ごはん じゃが芋 豆乳クリームバター		— — — — 621 26.8 18.3 1.6 — — — —				き の こ	幼稚園 中学校
12 木	ごはん 手づくりメンチカツ フレンチサラダ わかめのみそ汁	牛乳 ふた肉 わかめ 生揚げ みそ		玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン		ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎ粉 大豆油		534 19.3 21.3 1.7 685 23.9 26.2 3.4 — — — —				さ か な	中学校
13 金	ピザトースト ツナサラダ ミルファンティスー ヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ ツナ たまご ヨーグルト		玉ねぎ ビーマン キャベツ ブロッコリー パプリカ パセリ		食パン パン粉		— — — — — — — — 879 39.7 35.0 3.7				海 そ う	幼稚園 小学校
16 月	麦ごはん 県産青じそ入りつくね もやしのひき肉炒め にらと卵のみそ汁	牛乳 県産青じそ入りつくね ふた肉 だいす たまご とうふ みそ		にんにく にんじん もやし にら たまねぎ		麦ごはん はるさめ かたくり粉 ごま油		517 21.7 18.3 1.8 636 25.6 20.6 2.1 774 29.3 22.0 2.5				くだもの	
17 火	ごはん 県産いわしの甘露煮 ポテトサラダ なめこスープ 県産一ロブルーベリーゼリー	牛乳 県産いわしの甘露煮 ハム とうふ		にんじん ブロッコリー 玉ねぎ コーン なめこ ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが		ごはん じゃが芋 かたくり粉 卵不使用マヨネーズ ごま油 一ロブルーベリーゼリー		528 18.6 18.5 1.7 650 21.8 21.3 2.1 812 26.1 24.4 2.5				緑黄色野菜	
18 水	減塩給食 麦ごはん なっとう しそひじきあえ じゃが芋のそぼろ煮 ぶくしまゼリー	牛乳 なっとう ひじき とり肉		こまつな だいこん きゅうり 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが いんげん 万能ねぎ		麦ごはん ごま じゃが芋 ごめ油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま ぶくしまゼリー		507 19.1 13.4 1.3 647 24.1 16.3 1.6 805 28.9 18.4 1.9				さ か な	
19 木	市統一献立給食 麦ごはん ふた肉のねぎ塩焼き スパゲッティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 ふた肉 生揚げ みそ		しょうが ねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな もやし		麦ごはん ごま油 ごめ油 スパゲティ さとう ごま		499 19.4 18.4 1.7 605 24.7 22.8 1.9 813 29.6 26.4 2.3				き の こ	
20 金	食パン 県産ももジャム ツナオムレツ ごまサラダ クリーム煮	牛乳 ツナオムレツ とり肉		ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム パセリ		食パン 県産ももジャム ごま マカロン じゃが芋 パジャメルルク ごめ油		610 23.3 22.6 2.6 — — — — 909 33.9 31.4 4				海 そ う	小学校
23 月	三色ごはん 切り干し大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 だいす たまご わかめ あぶらあげ みそ		しょうが むぎ枝豆 切干大根 きゅうり もやし にんじん きぬさや キャベツ ぶなしめじ		ごはん ごめ油 さとう		500 22.4 16.9 1.8 612 27.4 20.3 2.2 735 32.5 23.2 2.6				緑黄色野菜	
24 火	ごはん 豆腐ハンバーグ ひきなირი こまつなのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ さつまあげ とうふ みそ		だいこん にんじん グリンピース こまつな ねぎ		ごはん ごめ油 さとう じゃが芋		475 18.8 14.8 1.8 584 22.2 16.5 2.2 738 26.7 18.6 2.6				き の こ	
25 水	キーマカレー（麦ごはん） ごぼうサラダ すいか	牛乳 ふた肉 だいす		玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご ごぼう もやし きゅうり すいか		麦ごはん じゃが芋 カレーッ ごめ油 ごま 卵不使用マヨネーズ		567 16.8 19.6 2.2 719 20.7 23.8 2.7 895 24.8 27.3 3.3				さ か な	
26 木	ごはん 白身魚のやくも焼き ふた肉のピリ辛いため 生揚げのみそ汁	牛乳 たら ふた肉 生揚げ みそ		万能ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん パプリカ ぶなしめじ もやし こまつな ねぎ		ごはん ごま油 ごま さとう ごめ油 かたくり粉 じゃが芋		471 22.2 14.2 1.4 609 28.3 17.2 1.8 766 34.2 19.5 2.2				くだもの	
27 金	黒糖パン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ 青梗菜のスープ	牛乳 とうふ なると		キャベツ コーン にんじん ブロッコリー 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ		黒糖パン かぼちゃコロッケ 大豆油 マロニー ごま油 かたくり粉		495 16.1 16.1 2.1 670 20.9 20.5 2.7 806 24.6 23.4 3.3				海 そ う	
30 月	麦ごはん 豚キムチ炒め もやしの中華あえ 中華スープ	牛乳 ふた肉 わかめ たまご とうふ		にんにく はくさい たけのこ ねぎ もやし きゅうり チンゲン菜 きくらげ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが		麦ごはん ごめ油 さとう ごま油 ラー油 ごま かたくり粉		477 16.9 18.2 1.9 643 21.1 25.3 2.4 808 25.1 29.5 2.8				緑黄色野菜	

★ 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。

6月は「食育月間」です。

白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
今年度も、毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせする他、市内統一の減塩
献立の実施や減塩レシピの紹介を予定しています。

6月栄養価平均（幼稚園）	513	19.9	17.5	1.8
（小学校）	640	24.4	20.7	2.1
（中学校）	820	30.4	25.0	2.8

令和7年度6月 学校給食予定献立（6月2日～6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		
2月	麦ご飯 牛乳 ひじき入り揚げ餃子 小松菜と切干し大根のナムル 太平燕(タイピーエン)	牛乳 ひじき餃子 わかめ いか えび 豚肉	麦ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	切干し大根 小松菜 人参 きゅうり もやし 筍 きくらげ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 kcal 20.1 g 17.8 g 2.3 g
3火	背割れコッペパン 牛乳 ウィンナートマトソースがけ マカロニサラダ レアチーズケーキ いちご味 新玉ねぎのスープ	牛乳 ウィンナー ハム ベーコン	背割れコッペパン 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター	トマト キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 24.4 g 34.1 g 3.3 g
4水	 おし歯予防デー ウェルかむランチ  麦ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き レモンゼリー かみかみサラダ 沢煮椀	牛乳 いわし さきいか 豚肉 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 ごま レモンゼリー	キャベツ もやし 人参 きゅうり レモン果汁 こんにゃく ごぼう 大根 筍 干し椎茸 いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 21.8 g 18.8 g 2.1 g
5木	麦ご飯 牛乳 ごぼう入り豆腐ハンバーグ 切干し大根のカレー炒め お麴のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 焼き豆腐 卵 みそ さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 砂糖 パン粉 油 じゃがいも 麴	玉ねぎ ごぼう 切干し大根 人参 ピーマン 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 27.3 g 16.7 g 2.3 g
6金	ハヤシライス 牛乳 枝豆とコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 生クリーム ム かまぼこ ヨーグルト	麦ご飯 バター じゃがいも 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト セロリ 枝豆 コーン キャベツ レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 23.7 g 20.0 g 3.1 g
9月	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 大豆の磯煮 生揚げのみそ汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 生揚げ わかめ みそ	麦ご飯 油	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 玉ねぎ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 kcal 35.6 g 21.6 g 2.3 g
10火	タンタンめん 牛乳 春巻き 笹かまサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート みそ 牛乳 春巻き 笹かま	中華麺 ごま ねりごま ごま油 油	にんにく 人参 もやし キャベツ メンマ コーン にら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 24.5 g 33.3 g 3.0 g
11水	にんじんごはん 牛乳 スペイン風オムレツ キャベツとチキンのサラダ きのこスープ	牛乳 卵 チーズ サラダチキン ベーコン	ごはん 油 ごま じゃがいも バター	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり レモン果汁 しめじ えのき茸 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 17.4 g 15.3 g 2.7 g
12木	麦ご飯 牛乳 ささみフライ きんぴら もやしのみそ汁	牛乳 ささみ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	麦ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 こんにゃく 干し椎茸 いんげん もやし ねぎ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 28.4 g 18.6 g 2.7 g
13金	校内研修会のため 弁当持参日					
16月	三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのチーズおかか和え 凍み豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 卵 チーズ かつお節 凍り豆腐 みそ	ご飯 砂糖 油 じゃがいも	生姜 枝豆 キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638.0 kcal 29.0 g 17.0 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6月 学校給食予定献立（6月17日～6月30日）

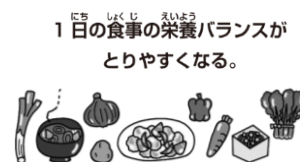
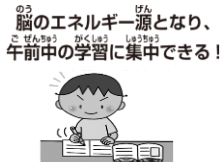
白河市立白河第一小学校

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		
17 火	食パン コンソメスープ いちごジャム 牛乳 マカロニグラタン スモークチキンとアスパラのサラダ	牛乳 ウィンナー チーズ 鶏肉 ベーコン 春巻き ヨーグルト	食パン マカロニ バター ベシヤメルソース じゃがいも	にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ 人参 アスパラ パプリカ レモン果汁 コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 22.2 g 21.5 g 2.8 g
18 水	麦ご飯 牛乳 白身魚の甘みそ焼き やまぶき和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 たら みそ 卵 鶏ひき肉	麦ご飯 砂糖 ねりごま ごま 砂糖 じゃがいも 片栗粉	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ いんげん 生姜 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 29.1 g 16.1 g 2.2 g
19 木	麦ご飯 牛乳 鶏唐のネギソースがけ ワカメとツナのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	麦ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 春雨	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 きくらげ 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	668 kcal 22.6 g 24.0 g 1.9 g
20 金	6年生修学旅行のため 全校生弁当持参日					
23 月	※23日～27日までは地産地消献立🍷 麦ご飯 牛乳 県産かじきカツ 筑前煮 塩昆布和え	牛乳 かじきカツ 鶏肉 塩昆布	麦ご飯 油 里芋 砂糖 ごま ごま油	人参 筍 ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸 いんげん キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 22.7 g 21.5 g 2.0 g
24 火	米粉パン 牛乳 県産チキンカツ うめゼリー コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ハム ベーコン 粉チーズ	米粉パン 油 オリーブ油 じゃがいも バター マカロニ うめゼリー	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ブロッコリー にんにく トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 27.7 g 21.9 g 2.0 g
25 水	麦ご飯 牛乳 東北しゅうまい ラー油和え マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 大豆 ミート みそ 豆腐	麦ご飯 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にら ねぎ 大豆もやし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 28.6 g 17.0 g 2.6 g
26 木	麦ご飯 牛乳 豚肉みそ焼き ブロッコリーのクリーミー和え 地場産物みそ汁	牛乳 牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐	麦ご飯 マヨネーズ ねりごま 砂糖 じゃがいも	にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 レモン果汁 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 kcal 27.3 g 25.9 g 2.3 g
27 金	麦ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草のいりごま和え 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	麦ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん 干し椎茸 ほうれん草 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 27.1 g 17.6 g 1.5 g
30 月	🍷 おいしく減塩！市内統一献立 🍷 麦ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き スパゲッティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	麦ご飯 油 ごま油 砂糖	しょうが ねぎ レモン果汁 キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 25.9 g 21.9 g 2.1 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。					一日あたり平均	
					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 25.7 g 21.1 g 2.4 g

6月は食育月間です！

市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月は、市内各校給食校、給食センターで提供している減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。風味や酸味、だしのうま味等を活かし、薄味でもおいしく食べられるように工夫されています。

大切ですよ
朝ごはん！



6月学校給食献立予定表

令和7年6月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名		あか 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 もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
							エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
2月	麦ごはん チンジャオロースー ナムル 中華スープ		牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	しょうが ビーマン ししいたけ たけのこ もやし にんじん ねぎ きゅうり チンゲンサイ	むぎごはん あぶら さとう でんぶ ごま	さかな	E: 547 P: 23.6 F: 14.5	塩 1.9g
3月	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご チキンボン酢和え チョコクレープ		牛乳 なると ぶたにく たまご とり	たけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	ちゅうかめん さとう ごま こむぎこ	だいす製品	E: 629 P: 31.9 F: 18.4	塩 3.6g
4月	ゆかりごはん ハンバーグきのこソース 和風サラダ すまし汁		牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご とり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな きりぼしだいこん えのきたけ	ごはん パンこ バター さとう あぶら	くだもの	E: 651 P: 29.0 F: 17.9	塩 3.1g
5月	食パン ブルーベリーマーガリン エビボテ キャベツサラダ ミネストローネ		牛乳 ベーコン エビ チーズ だいす だいふくまめ きんときまめ	コーン パセリ キャベツ ブロッコリー ビーマン にんじん たまねぎ トマト	しょうパン マーガリン じゃがいも こむぎこ バター マカロニ	きのこ	E: 672 P: 26.6 F: 25.8	塩 2.4g
6月	麦ごはん さばの香味焼き 厚揚げのみそ炒め 小松菜汁		牛乳 さば ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン こまつな だいこん	むぎごはん さとう でんぶ あぶら じゃがいも	かいそう	E: 607 P: 27.8 F: 17.2	塩 2.1g
9月	ビビンバ(ごはん) 海そうサラダ たまごスープ レモンゼリー		牛乳 ぶたにく わかめ たまご ベーコン	しょうが ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん たけのこ はくさい レタス だいこん きゅうり パセリ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶ	だいす製品	E: 609 P: 22.4 F: 18.8	塩 2.9g
10月	五目うどん もち米蒸しだんご れんこんツナサラダ		牛乳 とり ぶたにく たまご ツナ	にんじん ごぼう ししいたけ たけのこ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが れんこん きゅうり キャベツ	ソフトめん もちごめ パンこ でんぶ あぶら マヨネーズ ごま	くだもの	E: 697 P: 31.8 F: 23.3	塩 3.3g
11月	麦ごはん とり肉のハーブ焼き 野菜炒め きぬさやのみそ汁		牛乳 とり ぶたにく ウィンナー とうふ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン えのきたけ きぬさや	むぎごはん パンこ あぶら じゃがいも	さかな	E: 640 P: 28.5 F: 20.1	塩 2.3g
12月	4年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)							
13月	1, 2, 3年生 わかば弁当給食 (他の学年は弁当持参日)							
16月	麦ごはん いわしのかんろ煮 ごま和え さつまいも汁		牛乳 いわし とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし なめこ しめじ はくさい こまつな ねぎ	むぎごはん ごま さとう さつまいも	にく類	E: 600 P: 22.5 F: 16.8	塩 2.2g
17月	スパゲティミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト		牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト ブロッコリー コーン にんじん きゅうり	スパゲティ あぶら さとう バター	だいす製品	E: 658 P: 28.8 F: 22.4	塩 1.6g
18月	青じそごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え はるさめサラダ かきたま汁		牛乳 とり ぶたにく みそ たまご ベーコン とうふ	しょうが もやし にんじん きゅうり こまつな	ごはん でんぶ こんにゃく あぶら さとう ごま はるさめ	きのこ	E: 674 P: 27.9 F: 20.2	塩 3.1g
19月	【ひと口30回カミカミ給食】 麦ごはん 県産カジキカツ 大豆きなこ もやしのひき肉炒め なめこ汁		牛乳 カジキ ぶたにく だいす とうふ みそ きなこ	にんじん もやし にら なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら はるさめ さとう でんぶ あぶら じゃがいも	乳製品	E: 615 P: 23.6 F: 16.0	塩 1.8g
20月	麦ごはん ポークカレー まめまめサラダ メロン		牛乳 ぶたにく だいす	しょうが たまねぎ にんじん パセリ えだまめ キャベツ ブロッコリー メロン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 708 P: 25.5 F: 21.9	塩 2.1g
23月	【おいしく減塩/白河市統一献立】 麦ごはん 豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁		牛乳 ぶたにく あつあげ みそ	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな もやし	むぎごはん あぶら スパゲティ さとう ごま	かいそう	E: 637 P: 22.6 F: 22.0	塩 2.0g
24月	タンメン パオズ カミカミサラダ		牛乳 ぶたにく あさり きりこぶ かたくちいわし	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン たけのこ こまつな きくらげ きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ	くだもの	E: 563 P: 26.5 F: 15.5	塩 3.3g
25月	若菜ごはん かつおのみそがらめ わかめソテー 大根汁		牛乳 かつお みそ ぶたにく わかめ とうふ	にんじん もやし たけのこ だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	きのこ	E: 617 P: 29.7 F: 16.4	塩 3.0g
26月	5年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)							
27月	麦ごはん 目玉焼き おかか和え 大豆の磯煮		牛乳 たまご だいす とり ひじき さつまあげ	キャベツ もやし にんじん ごぼう	むぎごはん じゃがいも こんにゃく あぶら	きのこ	E: 653 P: 31.7 F: 18.2	塩 2.4g
30月	麦ごはん とり肉のねぎチーズ焼き ごぼうサラダ わかめ汁		牛乳 とり ぶたにく チーズ みそ わかめ あつあげ	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん	むぎごはん マヨネーズ じゃがいも	くだもの	E: 601 P: 24.3 F: 18.1	塩 2.1g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。
 小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。
 今月の平均栄養量は、エネルギー632kcal、たんぱく質26.9g、脂質19.1g、食塩2.5gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
 今月は、【おいしく減塩！白河市統一献立】を実施します。薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

※ 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。

※ 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 6月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献 立 名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	☆はとくちのけんこうしょうかんだて☆ わかめごはん きゅうにゅう はるまき / かみかみサラダ こんさいのごまじる はとくちのけんこうしょうかんゼリー	牛乳 わかめ はるまき 大豆 塩昆布 油揚げ	わかめご飯 砂糖 こま ごま油 さといも レモンゼリー	切干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	677 kcal 18.9 g 25.1 g 2.6 g
3 火	カレーうどん きゅうにゅう おさかなナゲット わかめ やさしいサラダ	豚肉 牛乳 おさかなナゲット わかめ	うどん(ワケメ) 植物油 ごま油 砂糖	ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	655 kcal 27.2 g 21.3 g 3.3 g
6 金	むぎごはん きゅうにゅう さばのみそに ごぼうサラダ しみどうふのみそしる	牛乳 さばのみそ煮 ツナ 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	631 kcal 21.4 g 18.9 g 2.3 g
9 月	むぎごはん きゅうにゅう あかうおのしろしょうゆやき ひじきのにも あさりのみそしる	牛乳 赤魚の白醤油焼き 大豆 ひじき さつま揚げ あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 ねぎ	513 kcal 26.0 g 13.2 g 2.0 g
10 火	やきそば きゅうにゅう ブロッコリーサラダ ととやき	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油 ととやき	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	726 kcal 30.7 g 16.0 g 2.4 g
11 水	☆おいしくけんえん！しめじとういつこんだて☆ むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくのねぎしおやき スパゲティサラダ てつぶんたっぷりみそしる	牛乳 豚肉 生揚げ	麦ご飯 ごま油 サラスパ 植物油 砂糖	しょうが ねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな もやし	579 kcal 23.6 g 21.7 g 1.6 g
12 木	こくとうパン きゅうにゅう チーズインハンバーグ キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 チーズインハンバーグ ハム ベーコン	黒糖パン 植物油 砂糖 マカロニ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな	556 kcal 22.0 g 21.7 g 3.1 g
13 金	★しろかわセンターこんだて★ むぎごはん きゅうにゅう とりにくのレモンつけ わふうサラダ ぐだくさんみそしる	牛乳 鶏肉 生揚げ	麦ご飯 かたくり粉 植物油 砂糖 ダイスポテト	レモン キャベツ にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ	557 kcal 22.6 g 16.4 g 2.1 g
16 月	<しほさんぶつかつようしょうかん〜20日まで> むぎごはん きゅうにゅう けんさんミートボール こまつなのおかかあえ とんじる / けんさんひとくちりんごゼリー	牛乳 ミートボール かつお節 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも ーロりんごゼリー	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	560 kcal 22.9 g 16.7 g 1.8 g
17 火	みそラーメン きゅうにゅう けんさんしゅうまい だいこんとキャベツのサラダ	豚肉 牛乳 しゅうまい ハム	中華めん(ワケメ) こま ごま油 砂糖	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ 干し椎茸 だいこん きゅうり	609 kcal 29.1 g 18.1 g 3.9 g
18 水	むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなともやしのごまあえ なめこのみそしる	牛乳 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖	しょうが こまつな もやし にんじん なめこ ねぎ	540 kcal 23.0 g 18.9 g 1.7 g
19 木	こめこパン きゅうにゅう けんさんチキンカツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ウィンナー	丸パン 植物油 マカロニ ダイスポテト	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	555 kcal 23.9 g 22.7 g 2.9 g
20 金	ボークカレー きゅうにゅう スモークチキンとまめのサラダ けんさんももゼリー	豚肉 牛乳 スモークチキン 大豆	発芽胚芽米入りご飯 植物油 じゃがいも 桃ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー レモン	654 kcal 20.7 g 22.4 g 2.9 g
23 月	さんしょくそぼろごはん きゅうにゅう のりとキャベツのサッパリサラダ ごじる アセロラゼリー	鶏ひき肉 牛乳 生揚げ 油揚げ 大豆	麦ご飯 砂糖 植物油 アセロラゼリー	しょうが とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう しめじ	550 kcal 22.7 g 17.3 g 1.8 g
25 水	むぎごはん きゅうにゅう さばのなんぶやき しおこんぶあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さば 塩昆布 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 こま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん こまつな	536 kcal 23.3 g 18.0 g 2.0 g
27 金	むぎごはん きゅうにゅう とりにくのみそマヨやき まめツナサラダ きのこのみそしる	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 大豆 木綿豆腐	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 ごま油	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし えのきだけ しめじ ねぎ	586 kcal 26.1 g 21.2 g 1.9 g
30 月	むぎごはん きゅうにゅう しろみぎかなのピザソースやき ベーコンとやさしいソテー キャベツとにくだんごのスープ	牛乳 チーズ ホキ ベーコン ミートボール	麦ご飯 バター 植物油 はるさめ	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし 干し椎茸 しょうが	607 kcal 25.0 g 20.7 g 2.6 g



〇市では食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
 〇今月の食育月間に合わせて、市内自校給食校・給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香味野菜や酸味、こまの風味を活かし、どのメニューもうす味でも美味しく食べられるように工夫されています。
 〇16日～20日の一週間は、県内産や市内産の食材を多く使った給食を提供します。

※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。	6月の児童(8～9歳)の 栄養価平均	594 Kcal 24.1 g 19.4 g 2.4 g
--	-----------------------	---------------------------------------



こんだてひょう



今月の給食目標

よくかんで食べよう

6月4日～10日は「歯と口の健康習慣」です。むし歯予防のために「よくかんで食べることを心がけましょう！また、食後の歯みがきは、鏡をよく見て、ていねいにみがけるといいですね！

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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ご飯 牛乳 厚焼卵 五目きんぴら 豆腐のスープ	厚焼卵 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖	594 kcal 26.9 g 18.5 g 2.5 g
3火	わかめうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 和風サラダ	鶏肉 油揚げ なると ちくわの磯辺揚げ ロースハム	わかめ 牛乳	うどん(ワタメ) 植物油	590 kcal 26.5 g 17.6 g 3.1 g
4水	★歯と口の健康週間献立★ 麦ご飯 牛乳 いわしのみぞれ煮 かまかみサラダ / 肉じゃが 歯と口の健康週間ゼリー	いわしのみぞれ煮 豚肉	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	麦ご飯 砂糖 じゃがいも 小車ふり レモンゼリー	631 kcal 28.1 g 15.7 g 1.8 g
5木	丸パン 牛乳 ハンバーグ 温野菜サラダ ボークビーンズ	ハンバーグ 大豆 豚肉	牛乳	丸パン じゃがいも	557 kcal 28.8 g 23.0 g 3.2 g
6金	チキンライス 牛乳 エビフライ ハムとキャベツのマリネ チンゲン菜スープ	鶏肉 エビフライ ロースハム ベーコン	牛乳	チキンライス 砂糖 植物油 オリーブ油	655 kcal 20.7 g 26.3 g 3.7 g
9月	麦ご飯 牛乳 鮭の三味焼き 大根とキャベツのサラダ 具だくさんみそ汁	鮭 ロースハム 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	531 kcal 25.6 g 13.4 g 1.9 g
10火	焼きそば 牛乳 ニラまんじゅう ツナサラダ 果物(オレンジ)	豚肉 ニラまんじゅう ツナ	牛乳	焼きそばめん 砂糖	716 kcal 30.3 g 21.4 g 3.5 g
11水	★市内統一減塩献立★ 麦ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き サラダスパゲティ 鉄分たっぷりみそ汁	豚肉 生揚げ	牛乳	麦ご飯 サラスパ 砂糖	606 kcal 25.0 g 23.0 g 1.9 g
12木	<地場産物活用週間 18日まで> 米粉パン 牛乳 県産チキンカツ オニオンサラダ こまつなスープ	チキンカツ ウィンナー	牛乳	米粉パン	475 kcal 21.3 g 20.7 g 2.9 g
13金	県産のルウのボークカレー 牛乳 ブロッコリーのサラダ 県産一口いちごゼリー	豚肉	牛乳	発芽胚芽米入ご飯 じゃがいも 砂糖 一口いちごゼリー	704 kcal 21.4 g 25.7 g 3.0 g
16月	麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え なめこのみそ汁	かつお 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	538 kcal 26.5 g 14.8 g 1.8 g
17火	白河ラーメン 牛乳 県産東北しゅうまい 大豆サラダ	焼き豚 なると しゅうまい 大豆	牛乳	中華めん(ワタメ) 砂糖	575 kcal 27.5 g 15.9 g 3.5 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食分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
18水	麦ご飯 牛乳 県産たれ付肉団子 小松菜ともやしのごま和え 豚汁 ミニオムレット	たれ付肉団子 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 さといも	505 kcal 19.9 g 14.5 g 1.5 g
19木	弁当				
20金	麦ご飯 牛乳 のりたまふりかけ 若竹信田(外付) 塩こんぶあえごまつなのみそ汁	若竹信田煮 木綿豆腐	牛乳 塩昆布 わかめ	ふりかけご飯 ごま油	457 kcal 15.8 g 11.0 g 1.7 g
23月	麦ご飯 牛乳 豆腐ナゲット 豚肉とキャベツの炒めもの 大根と厚揚げのみそ汁	豆腐ナゲット 豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	605 kcal 21.7 g 23.2 g 1.9 g
24火	和風きのこスパゲティ 牛乳 ジャコキキサラダ ぶどうゼリー	ベーコン	のり 牛乳	スパゲティ 砂糖 ぶどうゼリー	701 kcal 24.4 g 26.5 g 1.9 g
25水	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモン漬け もやしの香味和え ニラたま汁	鶏肉 木綿豆腐 たまご	牛乳	麦ご飯 かたくり粉 砂糖	586 kcal 27.6 g 18.4 g 2.4 g
26木	弁当				
27金	麦ご飯 牛乳 ぎょうざ 春巻サラダ 麻婆豆腐	ぎょうざ ロースハム 錦糸たまご 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 はるさめ 砂糖 かたくり粉	682 kcal 32.1 g 24.9 g 2.4 g
30月	麦ご飯 牛乳 あじフライ ほうれんそうのおかか和え じゃがいものそぼろ煮	あじフライ かつお節 鶏ひき肉	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 かたくり粉	656 kcal 28.6 g 20.0 g 1.9 g
6月は 食育週間 です					

6月の児童(8～9歳)の栄養価平均 エネルギー598Kcal たんぱく質25.2g 脂質19.7g 塩分2.4g

※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。



[6月 予定献立表]



表郷小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	麦ごはん	○	鶏肉のごまみそ焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いか もずく とうふ なた	ごはん さとう ごま ビーフン 油 ごま油	こまつな にんじん キャベツ たけのこ ねぎ えのき	563 kcal 28.0 g 16.4 g 2.1 g
3火	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ベーコン チキンハム ヨーグルト	ソフトめん オリーブ油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ たもぎたけ ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バイナップル もも バナナ みかん	618 kcal 22.3 g 17.4 g 2.2 g
4水	麦ごはん	○	さばのごまだれがけ 千草あえ のっぺい汁	牛乳 さば たまご 鶏肉 油揚げ	ごはん ごま さとう かたくり粉 さとも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ほししいたけ だいこん ねぎ	623 kcal 30.4 g 21.8 g 2.1 g
5木	コッペパン	○	ブルーベリージャム チキングラタン イタリアンサラダ たまごスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ベーコン たまご	コッペパン マカロニ バター 油 さとう かたくり粉 ブルーベリージャム ペンヤメルソース	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	578 kcal 26.8 g 25.6 g 3.1 g
6金	歯と口の健康週間メニュー かむかむわかめごはん	○	イカメンチ かみかみごぼうサラダ 打ち豆のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 ツナ とうふ 大豆 油揚げ イカメンチ	わかめごはん 油 ごま油 さとう ごま 歯と口の健康週間ゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし こまつな	631 kcal 24.5 g 20.2 g 2.4 g
9月	麦ごはん	○	ぎょうざ ひき肉とナスの中華炒め 中華コンスープ	牛乳 鶏肉 たまご とうふ ぎょうざ	ごはん 油 さとう かたくり粉 ごま油	なす ビーマン ねぎ にんじん しょうが とうもろこし 干しいたけ チンゲン菜	597 kcal 21.2 g 21.3 g 2.2 g
10火	麦ごはん	○	魚の味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 彩り野菜と豚肉のごまスープ	牛乳 メルルーサ さつま揚げ 豚肉	ごはん さとう ごま油 さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	パセリ ごぼう にんじん こんにゃく たまねぎ ビーマン えのき	545 kcal 23.3 g 17.1 g 2.2 g
11水	地場産物活用週間 11～17日 麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 五目豆 具だくさん汁 一口とちおとめゼリー	牛乳 鶏肉 とうふ かつお 大豆	ごはん 油 さとう ごま かたくり粉 さとも 一口とちおとめゼリー	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな 干しいたけ	612 kcal 27.5 g 17.5 g 2.0 g
12木	米粉パン	○	りんごジャム チキンカツ ブロッコリーのおかか和え こまつなスープ	牛乳 チキンカツ かつお節 とうふ ベーコン	米粉パン 油 りんごジャム	ブロッコリー キャベツ にんじん こまつな たまねぎ 干しいたけ とうもろこし	590 kcal 28.0 g 22.6 g 2.3 g
13金	発芽胚芽米入りごはん	○	福島県産厚焼き玉子 いそあえ 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 のり 豚肉 厚揚げ 厚焼き玉子	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 油 さとう	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	597 kcal 23.9 g 18.6 g 2.0 g
16月	麦ごはん	○	福島県産いわしの甘露煮 和風あえ 呉汁	牛乳 ツナ 大豆 とうふ いわし	ごはん じゃがいも	きゅうり にんじん ブロッコリー だいこん ねぎ	569 kcal 26.9 g 15.9 g 2.3 g
17火	マーボーラーメン	○	水菜の三色あえ 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 とうふ ちくわ	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま 福島県産ももゼリー	にんじん ねぎ にら みずな もやし こんにゃく 干しいたけ	600 kcal 27.3 g 30.1 g 3.6 g
18水	お弁当の日						
19木	きな粉揚げパン	○	国産ミートのハンバーグ キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 きなこ 鶏肉 ハンバーグ	コッペパン 油 さとう じゃがいも	キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん たまねぎ グリンピース	546 kcal 23.6 g 24.2 g 2.4 g
20金	キムタクごはん	○	ひじきとツナのサラダ 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 豚肉 たまご ひじき ツナ 油揚げ	ごはん 油 じゃがいも	にんじん ねぎ はくさい きゅうり キャベツ ブロッコリー だいこん	539 kcal 21.6 g 16.1 g 2.8 g
23月	おいしく減塩！統一献立 麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き サラスバ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	ごはん ごま油 スパゲティ 油 さとう ごま	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな もやし	599 kcal 23.4 g 21.6 g 1.8 g
24火	けんちんうどん	○	県産鶏つくね 甘酢漬け	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	ソフトめん さとも 油 さとう かたくり粉	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ きゅうり こんにゃく	627 kcal 29.9 g 19.2 g 2.6 g
25水	麦ごはん	○	ホキ和風フライ 五色和え 田舎汁	牛乳 ホキ ひじき 厚揚げ	ごはん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも こんにゃく	こまつな にんじん もやし さやいんげん とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	591 kcal 22.5 g 18.2 g 1.9 g
26木	お弁当の日(キッズシアター)						
27金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 チーズ 海藻ミックス ヨーグルト	ごはん さとう ごま油	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん きゅうり キャベツ パセリ	699 kcal 27.1 g 20.3 g 2.8 g
30月	麦ごはん	○	野菜ミックス肉団子 ほうれん草のごまあえ 親子煮	牛乳 野菜ミックス肉団子 鶏肉 ちくわ 凍りとうふ たまご	ごはん ごま さとう	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ 干しいたけ	566 kcal 23.7 g 16.8 g 2.4 g
※ 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。 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。							595.0 kcal 25.4 g 20.1 g 2.4 g

月平均栄養価

食育月間

6月は食育月間です。

市では、食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月の食育月間に合わせて、市内事項給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一「おいしく減塩！統一献立」を実施します。

香味野菜や酸味、ごまの風味を生かし、どのメニューも薄味でおいしく食べられるように工夫されています。



[6月 予定献立表]



表郷中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	中体連応援メニュー ソースかつ丼	○	じゃがいものみそ汁 青のり小魚	牛乳 とんかつ 豆腐 わかめ 青のり小魚	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも	キャベツ たまねぎ	803 kcal 27.5 g 25.3 g 3.0 g
3火	スパゲティナポリタン	○	フレンチサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 ウィンナー チキンハム ヨーグルト	スパゲティめん オリーブ油 バター 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマト キャベツ きゅうり とうもろこし バイナップル もも バナナ うんしゅうみかん	830 kcal 32.0 g 23.0 g 2.5 g
4水	歯と口の健康週間メニュー かむかむわかめごはん	○	イカメンチ かみかみごぼうサラダ 小松菜のみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 ツナ 油揚げ イカメンチ	わかめごはん 油 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも 歯と口の健康週間ゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん こまつな	748 kcal 25.9 g 21.4 g 3.6 g
5木	ハニートースト	○	ミートオムレツ イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 ウィンナー ミートオムレツ	食パン はちみつ バター 砂糖 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ	798 kcal 26.7 g 32.2 g 3.2 g
6金	麦ごはん	○	さばのごまだれがけ 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 さば ハム かつお節 鶏肉 油揚げ	麦ごはん ごま 砂糖 かたくり粉 油 さといも	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし しいたけ だいこん にんじん ねぎ	779 kcal 32.8 g 27.1 g 2.6 g
9月	麦ごはん	○	野菜ミックス肉団子 ほうれん草のごまあえ 親子煮	牛乳 野菜ミックス肉団子 鶏肉 ちくわ 凍り豆腐 卵	麦ごはん ごま 砂糖	ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ こんにゃく ねぎ ほししいたけ	737 kcal 32.2 g 21.6 g 2.9 g
10火	給食なし(中体連1日目)						
11水	給食なし(中体連2日目)						
12木	給食なし(中体連3日目)						
13金	給食なし(中体連予備日)						
16月	地場産物活用週間16~20日 麦ごはん	○	かつおのみそがらめ 五目豆 なめこのみそ汁 一口とちおとめゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐 かつお 大豆	麦ごはん 油 砂糖 ごま 一口とちおとめゼリー	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ こんにゃく ほししいたけ	749 kcal 34.9 g 21.5 g 2.9 g
17火	マーボーラーメン	○	ぎょうざ 水菜の三色あえ	牛乳 豚肉 豆腐 ちくわ ぎょうざ	中華めん ごま油 砂糖 かたくり粉 ごま	にんじん ねぎ にら みずな もやし	859 kcal 37.8 g 43.5 g 4.2 g
18水	麦ごはん	○	福島県産いわしの甘露煮 豆まめサラダ けんちん汁	牛乳 わかめ 卵 豆腐 いわし 大豆	麦ごはん 砂糖 ごま油 さといも 油	だいこん キャベツ きゅうり えだまめ にんじん ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	731 kcal 29.3 g 23.1 g 3.9 g
19木	米粉パン	○	県産りんごジャム 福島県産チキンカツ ブロックリーのおかか和え トマトと卵のスープ	牛乳 チキンカツ かつお節 卵 大豆	米粉パン 油 かたくり粉 りんごジャム	ブロックリー キャベツ にんじん たまねぎ こまつな トマト	797 kcal 40.2 g 28.1 g 3.1 g
20金	発芽胚芽米入りご飯	○	県産厚焼き玉子 磯和え 豚肉とじゃがいもの味噌煮 福島県産ももゼリー	牛乳 のり 豚肉 凍り豆腐 厚焼き玉子	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 油 砂糖 福島県産ももゼリー	こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく	820 kcal 30.8 g 21.9 g 2.3 g
23月	おいしく減塩！統一献立 麦ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き サラスパ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ	麦ごはん ごま油 スパゲティ 油 砂糖 ごま	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな もやし	771 kcal 31.0 g 26.7 g 2.4 g
24火	けんちんうどん	○	鶏つくね 野菜のごま酢和え	牛乳 豚肉 油揚げ 鶏肉	ソフトめん さといも 油 砂糖 かたくり粉 ごま油 ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ ほうれんそう もやし キャベツ ほししいたけ こんにゃく	831 kcal 39.0 g 22.4 g 3.4 g
25水	麦ごはん	○	鶏肉のマヨネーズ焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン もずく 豆腐	麦ごはん ビーフン 油 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ビーマン パセリ こまつな にんじん キャベツ えのき ねぎ	775 kcal 31.9 g 31.5 g 2.8 g
26木	給食なし(1,2年生学習旅行、3年生福祉体験)						
27金	キーマカレーライス	○	海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 大豆 チーズ 海藻ミックス ヨーグルト	麦ごはん 砂糖 ごま油	たまねぎ にんじん ビーマン だいこん きゅうり キャベツ	816 kcal 30.9 g 21.5 g 2.9 g
30月	麦ごはん	○	たらの野菜あんかけ 切り干し大根あえ 豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	牛乳 たら チキンハム 豆腐	麦ごはん かたくり粉 砂糖 ごま じゃがいも ブルーベリーゼリー	ビーマン たまねぎ しょうが 切干しだいこん にんじん キャベツ きゅうり こまつな ねぎ	711 kcal 28.2 g 11.3 g 3.3 g
※ 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。 ※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。							786.0 kcal 32.2 g 25.2 g 3.1 g

月平均栄養価

食育月間

6月は食育月間です。

市では、食育の一環として、子どもの頃から薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月の食育月間に合わせて、市内事項給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一「おいしく減塩！統一献立」を実施します。
香味野菜や酸味、ごまの風味を生かし、どのメニューも薄味でおいしく食べられるように工夫されています。



6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
2月	ごはん	○	信田煮(しのだに) もやしの香味あえ 野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 信田煮 カニかま 豚肉	ごはん ごま さとう ごま油	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン 小松菜	さかな	589 kcal 21.2 g 21.7 g 2.2 g
3火	ごはん	○	サバの塩焼き キャベツの浅漬け 肉じゃが	牛乳 サバ 豚肉	ごはん じゃがいも さとう こめ油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	くだもの	620 kcal 26.0 g 19.4 g 2.4 g
4水	くかみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチ 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 マヨネーズ レモンゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 小松菜 ねぎ	たまご	631 kcal 20.3 g 21.0 g 1.8 g
5木	和風スパゲティ	○	ミートオムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー のり ミートオムレツ	スパゲティ こめ油 バター	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	にゅうせいひん	596 kcal 23.6 g 21.2 g 2.4 g
6金	ポークカレーライス	○	海藻サラダ 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ こんにゃく かわちばんかん	さかな	665 kcal 21.0 g 19.4 g 3.3 g
9月	ごはん	○	アジフライ もやしのひき肉炒め けんちん汁	牛乳 アジフライ 豚肉 豆腐	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油 さといも こめ油	にんじん もやし にら 大根 こんにゃく 干しいたけ ねぎ ごぼう	かいそう	596 kcal 23.9 g 17.9 g 2.1 g
10火	コッペパン	○	マーマレード 鶏肉のガーリック焼き コールスローサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 生クリーム	コッペパン こめ油 米粉 バター マーマレード	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	まめるい	667 kcal 27.0 g 24.9 g 2.6 g
11水	ごはん	○	和風おろしハンバーグ ごま酢あえ むらくも汁	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん かたくり粉 さとう ごま油 ごま	大根 もやし 人参 ピーマン 玉ねぎ 小松菜	くだもの	594 kcal 24.6 g 20.2 g 2.5 g
12木	五目うどん	○	塩昆布あえ 抹茶(まっちゃ)とあずきの蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 塩昆布 あずき	ソフト麺 ごま ごま油 小麦粉	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが 抹茶	さかな	601 kcal 25.8 g 15.1 g 2.6 g
13金	くおいしく減塩！統一献立> ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ こめ油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜 もやし	たまご	621 kcal 24.3 g 23.0 g 1.8 g
17火	せわれコッペパン	○	ロングウインナー・ケチャップ 豆のサラダ コンソメスープ	牛乳 ロングウインナー 鶏肉 大豆 ベーコン	せわれコッペパン じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ	にゅうせいひん	602 kcal 26.4 g 25.3 g 2.5 g
18水	くせんいたっぷり献立> 発芽胚芽米入りごはん (はつがはいがまい)	○	いわしの甘露煮(かんろに) いそあえ 豚汁	牛乳 いわし のり 豚肉 豆腐	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも こめ油	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さかな	606 kcal 27.2 g 17.1 g 2.2 g
19木	マーボーめん	○	中華サラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豆腐 豚肉	牛乳 ごま油 さとう かたくり粉 マロニー ごま ももゼリー	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	かいそう	630 kcal 26.7 g 17.7 g 2.7 g
20金	ごはん	○	フライドチキン ひじきの炒め煮 なめこ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 大豆 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく なめこ 小松菜 ねぎ	くだもの	566 kcal 24.6 g 15.7 g 2.1 g
23月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き キャベツのごまあえ 呉汁(ごじる)	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆ペースト	ごはん さとう ごま	キャベツ もやし にんじん 大根 ねぎ ごぼう しめじ	さかな	612 kcal 26.8 g 21.6 g 1.8 g
24火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ベーコン チーズ 肉だんご	食パン こめ油	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン	まめるい	652 kcal 26.3 g 31.3 g 2.9 g
25水	ごはん	○	メンチカツ きんぴらごぼう えのきのみそ汁	牛乳 メンチカツ 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 干しいたけ えのき 大根 ねぎ	たまご	579 kcal 19.1 g 17.2 g 2.3 g
26木	お 弁 当 持 参 日							
27金	ごはん	○	ばら焼き 干草あえ じゃがいものみそ汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 たまご 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 ごま じゃがいも 一口ブルーベリーゼリー	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ほうれん草 にんじん もやし 小松菜 ねぎ	くだもの	585 kcal 25.3 g 16.3 g 2.2 g
30月	ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワンドンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん かたくり粉 大豆油 ごま油 さとう ごま ワンタン	しょうが 小松菜 もやし きゅうり にんじん にんにく 白菜 にら 玉ねぎ	かいそう	616 kcal 23.8 g 20.2 g 1.8 g

計19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。



6月は **食育月間** です。

6月栄養価平均 エネルギー612kcal たんぱく質24.4g 脂質20.3g 食塩相当量2.3g

市では、食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月の食育月間に合わせて、市内自校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香味野菜や酸味、ごまの風味を活かし、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。



6月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	信田煮(しのだに) もやしの香味あえ 野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 信田煮 糸かまぼこ 豚肉	ごはん ごま さとう ごま油	もやし キャベツ きゅうり にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン 小松菜	578 kcal 20.3 g 20.6 g 2.1 g
3火	豆入りカレーピラフ	○	ブロッコリーとチーズのサラダ ABCスープ みかんゼリー	牛乳 ウインナー ひよこまめ チーズ ベーコン	ごはん バター こめ油 マカロニ みかんゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり コーン セロリ	587 kcal 26.5 g 20.9 g 2.8 g
4水	くかみかみ献立 わかめごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチ ひき割り大豆 油揚げ 煮干し	わかめごはん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも レモンゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜	641 kcal 21.5 g 21.2 g 2.4 g
5木	和風スパゲティ	○	ミートオムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー のり ミートオムレツ	スパゲティ こめ油 バター	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	602 kcal 24.4 g 21.8 g 2.3 g
6金	くおいしく減塩！統一献立 ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ こめ油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜 もやし	611 kcal 23.8 g 22.8 g 1.8 g
9月	ごはん	○	アジフライ もやしのひき肉炒め けんちん汁	牛乳 アジフライ 豚肉 ひき割り大豆 豆腐	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油 さとも こめ油	にんじん もやし にら 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	595 kcal 24.0 g 17.5 g 2.3 g
10火	コッペパン	○	マーマレード 鶏肉のガーリック焼き コールスローサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	コッペパン こめ油 米粉 バター マーマレード	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	648 kcal 26.4 g 23.9 g 2.7 g
11水	ごはん	○	和風おろしハンバーグ ごま酢あえ むらくも汁	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん かたくり粉 さとう ごま油 ごま	大根 もやし にんじん ピーマン 玉ねぎ 小松菜	578 kcal 23.4 g 19.3 g 2.2 g
12木	五目うどん	○	塩こんぶあえ 抹茶(まっちゃ)とあずきの蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 塩こんぶ あずき	ソフト麺 ごま ごま油 小麦粉	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが 抹茶	593 kcal 25.5 g 14.3 g 2.7 g
13金	ポークカレーライス	○	かいそうサラダ 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり 大根 こんにゃく コーン かわちばんかん	649 kcal 20.1 g 19.2 g 2.9 g
16月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き キャベツサラダ 呉汁(ごじる)	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆ペースト	ごはん さとう ごま	キャベツ もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	604 kcal 25.9 g 21.4 g 1.9 g
17火	せわれコッペパン	○	ロングウインナー・ケチャップ 豆のサラダ コンソメスープ	牛乳 ロングウインナー 鶏肉 大豆 ベーコン	コッペパン	キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜	641 kcal 27.4 g 24.7 g 2.5 g
18水	発芽胚芽米入りごはん	○	いわしの甘露煮(かんろに) いそあえ 豚汁	牛乳 いわし のり 豚肉 豆腐	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	587 kcal 23.5 g 17.0 g 2.1 g
19木	マーボーめん	○	中華サラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 ロースハム	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま ももゼリー	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	608 kcal 27.4 g 18.1 g 2.9 g
20金	くせんいたっぷり献立 ごはん	○	フライドチキン ひじきの炒め煮 なめこ汁 りんごコンポート	牛乳 フライドチキン ひじき 大豆 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油 さとう じゃがいも りんごコンポート	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく なめこ 小松菜 ねぎ	582 kcal 24.1 g 14.9 g 2.1 g
23月	ごはん	○	ギョーザ 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 ギョーザ ひき割り大豆 豚肉 いか	ごはん ごま油 さとう ごま こめ油 かたくり粉	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ	585 kcal 23.1 g 17.3 g 2.0 g
24火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン こめ油 さとう	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 しめじ 干しいたけ	595 kcal 24.7 g 26.0 g 2.5 g
25水	ごはん	○	サバのスタミナ焼き 切り干し大根のサラダ じゃがいものそばろ煮	牛乳 サバ 鶏肉	ごはん さとう ごま油 ごま かたくり粉 じゃがいも こめ油	切り干し大根 にんじん ごぼう きゅうり 玉ねぎ たけのこ えだまめ	623 kcal 28.3 g 19.0 g 1.8 g
26木	お弁当持参日						
27金	豚丼	○	干草あえ 小松菜と油揚げのみそ汁 サワーゼリー	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも サワーゼリー	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら にんじん ほうれん草 もやし 小松菜 えのき ねぎ	601 kcal 23.1 g 17.4 g 2.3 g
30月	ごはん	○	ヤンニョムチキン ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 こめ油 さとう ごま ビーフン ごま油	しょうが ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん えのき 玉ねぎ	648 kcal 23.2 g 24.6 g 2.2 g

計20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。



6月は 食育月間 です。

6月栄養価平均 エネルギー608kcal たんぱく質24.3g 脂質20.1g 食塩相当量2.3g

市では、食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月の食育月間に合わせて、市内自校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香味野菜や酸味、ごまの風味を活かし、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。



6月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2月	ごはん	○	海鮮シューマイ 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 海鮮シューマイ ひき割り大豆 豚肉 うずらの卵	ごはん ごま油 さとう ごま 米油 かたくり粉	小松菜 もやし 人参 にんにく しょうが 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ	757 kcal 27.2 g 22.1 g 2.6 g
3火	ごはん	○	赤魚の三味焼き スタミナ炒め 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん 米油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ にら 大根 小松菜	745 kcal 32.4 g 21.7 g 2.8 g
4水	＜かみかみ献立＞ ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ さつま汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチカツ ひき割り大豆 鶏肉 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 マヨネーズ ごま さつまいも レモンゼリー	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 大根 こんにゃく ねぎ	858 kcal 26.7 g 26.2 g 2.7 g
5木	和風スパゲティ	○	ポパイチーズオムレツ ひじき入り海藻サラダ	牛乳 ポパイチーズオムレツ ウインナー のり ツナ ひじき わかめ こんぶ	スパゲティ 米油 バター かたくり粉 さとう	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり チンゲン菜 コーン	773 kcal 31.5 g 23.0 g 3.7 g
6金	＜中体連応援メニュー＞ ソースカツ丼	○	おかかあえ えのきのみそ汁	牛乳 とんかつ かつお節 油揚げ 煮干し	ごはん 米油 さとう じゃがいも	キャベツ 小松菜 もやし 人参 えのき 大根 ねぎ	782 kcal 25.0 g 17.1 g 3.9 g
9月	＜おいしく減塩！統一献立＞ ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ 米油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 もやし	763 kcal 28.6 g 25.7 g 2.4 g
10火	中体連のため弁当持参日 						
11水	中体連のため弁当持参日 						
12木	五目うどん	○	野菜かき揚げ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたと	ソフト麺 大豆油 さとう ごま油 ごま	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし ピーマン 玉ねぎ 春菊	787 kcal 30.1 g 25.5 g 3.2 g
13金	ボークカレーライス	○	フレンチサラダ 国産オレンジ(河内晩柑)	牛乳 豚肉	ごはん じゃがいも 米油	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン 河内晩柑	807 kcal 23.3 g 23.5 g 3.1 g
16月	ごはん	○	春巻き スモークチキンとキャベツのサラダ トックスープ	牛乳 春巻き 鶏肉 たまご	ごはん 大豆油 トック	キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	800 kcal 24.2 g 24.3 g 2.6 g
17火	＜せんいたっぷり献立＞ コッペパン	○	県産りんごジャム キャベツメンチカツ イタリアンサラダ ポークビーンズ	牛乳 キャベツメンチカツ 豚肉 大豆	コッペパン じゃがいも 米油 さとう	ブロッコリー キャベツ コーン 人参 玉ねぎ にんにく パセリ	848 kcal 35.6 g 27.8 g 3.3 g
18水	発芽胚芽米入りごはん	○	いわしの甘露煮 いそあえ 豚汁	牛乳 いわしの甘露煮 のり 豚肉 豆腐	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 米油	小松菜 もやし 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	742 kcal 28.3 g 20.0 g 2.8 g
19木	マーボーめん	○	中華サラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豆腐 豚肉	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 マロニー ごま ももゼリー	たけのこ 玉ねぎ 人参 もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	788 kcal 33.4 g 19.9 g 3.5 g
20金	ごはん	○	豚肉のみそ焼き キャベツのごま和え 呉汁	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆ペースト	ごはん さとう ごま	キャベツ 小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ ごぼう しめじ	757 kcal 31.3 g 24.5 g 2.5 g
23月	ごはん	○	和風おろしハンバーグ もやしの香味あえ けんちん汁	牛乳 ハンバーグ 糸かまぼこ 豆腐	ごはん かたくり粉 ごま さとう ごま油 さといも 米油	大根 もやし キャベツ きゅうり 人参 小松菜 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	734 kcal 26.9 g 20.1 g 3.2 g
24火	ピザトースト	○	グリーンサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン 米油 マロニー	玉ねぎ コーン ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 白菜 干しいたけ ねぎ しょうが	776 kcal 31.5 g 32.5 g 3.7 g
25水	ごはん	○	アジフライ 切り昆布の炒め煮 いもだんご汁	牛乳 アジフライ 鶏肉 昆布 さつま揚げ 豚肉	ごはん 大豆油 米油 さとう	人参 たけのこ しらたき 白菜 大根 しめじ	766 kcal 29.0 g 20.9 g 2.6 g
26木	カレー南蛮うどん	○	千草あえ サワーゼリー	牛乳 鶏肉	ソフト麺 米油 かたくり粉 さとう ごま油 ごま サワーゼリー	しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ ほうれん草 きゅうり もやし	769 kcal 28.6 g 18.9 g 3.7 g
27金	ごはん	○	ヤンニョムチキン 小松菜サラダ もずくスープ	牛乳 鶏肉 ツナ もずく 厚揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも ごま油 米油	しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 えのき	790 kcal 28.7 g 27.3 g 2.6 g
30月	ごはん	○	サバのサササ焼き 切り干し大根のサラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 サバ カニかま 鶏肉	ごはん さとう ごま油 じゃがいも かたくり粉 米油	切り干し大根 人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ たけのこ 枝豆	813 kcal 31.5 g 27.1 g 2.2 g

計19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。



6月は **食育月間** です。

6月栄養価平均 エネルギー782kcal たんぱく質29.1g 脂質23.6g 食塩相当量3.0g

市では、食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月の食育月間に合わせて、市内自校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香味野菜や酸味、ごまの風味を活かし、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。