

## 学校給食検査結果のお知らせ(7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7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	2	検出せず	3	検出せず	14	検出せず
白河市大信学校給食センター					12	検出せず
白河第一小学校					13	検出せず
白河第二小学校					12	検出せず
白河第五小学校					13	検出せず
関辺小学校					14	検出せず
表郷小学校	3	検出せず			13	検出せず
表郷中学校					12	検出せず
小野田小学校	2	検出せず			11	検出せず
釜子小学校					13	検出せず
東中学校					13	検出せず



# 令和7年 7・8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			エネルギー	たんぱく質	
1	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン ツナオムレツ アスパラとベーコンのソテー 白菜スープ	牛乳 ツナオムレツ ベーコン ウインナー	アスパラ もやし コーン 白菜 にんじん セロリ パセリ	食パン ブルーベリー&マーガリン 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 646・751 Kcal たんぱく質 22.8・26.2 g 脂質 27.0・29.5 g 食塩相当量 3.0・3.6 g								
2	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サバのごまだれがけ ほうれん草のおひたし 豚汁	牛乳 サバ 糸かつお節 豚肉 豆腐	しょうが ほうれん草 もやし にんじん ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん ねりごま すりごま 片栗粉 じゃがいも 米サラダ油 砂糖	エネルギー 648・774 Kcal たんぱく質 29.2・34.3 g 脂質 21.6・24.7 g 食塩相当量 2.1・2.4 g								
3	木	『七夕になんだ献立』 ごはん 牛乳 星のコロッケ(ソース) きゅうりサラダ 銀河スープ セタゼリー	牛乳 ミートボール わかめ	大根 きゅうり にんじん キャベツ 干しいたけ	ごはん 星のコロッケ 揚げ油 マロニー 星のふ セタゼリー	エネルギー 604・758 Kcal たんぱく質 15.6・18.5 g 脂質 17.4・22.3 g 食塩相当量 2・2.4 g								
4	金	ごはん 牛乳 発芽玄米入りつくね 五目野菜炒め なめこ汁	牛乳 発芽玄米入り平つくね 豚肉 豆腐	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが なめこ 白菜 ねぎ	ごはん ごま油 米サラダ油	エネルギー 629・726 Kcal たんぱく質 25.0・27.9 g 脂質 22.1・23.8 g 食塩相当量 2.5・2.7 g	五箇小							
7	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ わかめ	しょうが 小松菜 にんじん もやし 大根 ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖	エネルギー 602・721 Kcal たんぱく質 24.6・28.8 g 脂質 21.3・24.4 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白二中 東北中 南中							
8	火	コッペパン 牛乳 マーメレード ポテトミートグラタン イタリアンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン	玉ねぎ にんじん 大根 マッシュルーム コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり ほうれん草 セロリ	コッペパン マーメレード じゃがいも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 737・889 Kcal たんぱく質 27.7・33.3 g 脂質 22.4・26.1 g 食塩相当量 3.0・3.7 g	南中							
9	水	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 五目きんぴら 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ	しょうが ごぼう にんじん いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく 小松菜 しめじ 大根	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 いりごま じゃがいも	エネルギー 611・727 Kcal たんぱく質 24.4・28.6 g 脂質 18.1・20.3 g 食塩相当量 2.2・2.5 g								
10	木	きつねうどん 牛乳 和風サラダ 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ なると	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり 大根 冷凍みかん	ソフト麺 米サラダ油 砂糖	エネルギー 579・749 Kcal たんぱく質 23.1・29.3 g 脂質 14.6・16.5 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	五箇小							
11	金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ和風ソースがけ 塩こんぶあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 牛肉 卵 塩昆布 豆腐 わかめ	えのき 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが 大根 小松菜	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも	エネルギー 595・711 Kcal たんぱく質 23.9・27.9 g 脂質 17.4・19.6 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白四小 南中							
14	月	ごはん 牛乳 ギョーザ ホイコーロー 中華スープ	牛乳 ギョーザ 豚肉 鶏肉 油揚げ わかめ 豆腐	にんじん ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 干しいたけ にはら	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油	エネルギー 668・832 Kcal たんぱく質 24.1・28.8 g 脂質 21.9・26.6 g 食塩相当量 2.2・2.8 g								
15	火	ごはん 牛乳 白身魚のみそ焼き もやしのひき肉炒め 具だくさん汁	牛乳 ホキ 豚肉 大豆 厚揚げ	にんじん もやし にはら 大根 にんじん 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 すりごま 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 587・711 Kcal たんぱく質 25.7・30.5 g 脂質 15.8・17.9 g 食塩相当量 2.6・3 g								
16	水	『地産地消献立』 福島県産ポークカレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ 福島県産りんごゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも りんごゼリー	エネルギー 710・840 Kcal たんぱく質 22.9・26.5 g 脂質 23.0・26.0 g 食塩相当量 2.7・3.2 g								
17	木	ワンタンめん 牛乳 パオズ もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なると パオズ	にんじん もやし 白菜 チンゲン菜 メンマ しょうが 小松菜	中華めん ワンタン ごま油 ラー油	エネルギー 621・820 Kcal たんぱく質 27.8・35.9 g 脂質 16.9・19.6 g 食塩相当量 3.5・4.2 g								
18	金	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 ひじきの炒め煮 肉じゃが	牛乳 厚焼き玉子 ひじき 油揚げ 大豆 豚肉	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ にんじん いんげん 干しいたけ	ごはん 米サラダ油 砂糖 じゃがいも 車ふ	エネルギー 649・758 Kcal たんぱく質 25.5・28.7 g 脂質 20.1・21.9 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	白四小 小田川小 みさか小 中央中 白二中 東北中							



25	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け チーズサラダ 肉のみそスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 大豆	レモン果汁 きゅうり キャベツ コーン 白菜 にんじん もやし ねぎ しょうが にんにく	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 米サラダ油 マロニー ごま油 いりごま	エネルギー 654・783 Kcal たんぱく質 26.9・31.8 g 脂質 22.6・25.6 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 中央中
26	火	コッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) ポテトサラダ コンソメスープ	牛乳 ウインナー チキンハム ベーコン	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ にんじん パセリ	コッペパン じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 703・834 Kcal たんぱく質 26.2・30.4 g 脂質 27.6・30.3 g 食塩相当量 3.3・3.9 g	
27	水	ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ れんこんのきんぴら いも団子汁	牛乳 ホキ 鶏肉 豚肉	しょうが ねぎ れんこん にんじん いんげん 白菜 大根 しめじ	ごはん いりごま 片栗粉 揚げ油 砂糖 米サラダ油 いももち	エネルギー 624・746 Kcal たんぱく質 23.9・28.1 g 脂質 16.8・18.7 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
28	木	スパゲティミートソース 牛乳 ビーンズサラダ シークワーサーゼリー	牛乳 牛肉 鶏肉 ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん マッシュルーム セロリ パセリ にんにく トマト 大根 キャベツ きゅうり	スパゲティ 豆乳バター 小麦粉 砂糖 粉チーズ オリーブ油 シークワーサーゼリー	エネルギー 689・815 Kcal たんぱく質 28.8・34.1 g 脂質 18.4・20.8 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	東北中 南中
29	金	夏野菜ポークカレーライス 牛乳 ひじき入り海藻サラダ 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 ツナ チーズ 海藻サラダ わかめ しそ味ひじき	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす ズッキーニ トマト コーン パセリ きゅうり チンゲン菜	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 いちごゼリー	エネルギー 680・810 Kcal たんぱく質 22.1・25.6 g 脂質 22.2・25.3 g 食塩相当量 2.7・3.3 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。(7月給食日14日 8月給食日5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。

小学校栄養価平均7月 エネルギー634Kcal たんぱく質24.4g 脂肪19.9g 食塩相当量2.5g	8月 エネルギー670Kcal たんぱく質25.5g 脂肪21.5g 食塩相当量2.5g
中学校栄養価平均7月 エネルギー769Kcal たんぱく質28.9g 脂肪22.8g 食塩相当量2.9g	8月 エネルギー797Kcal たんぱく質30.0g 脂肪24.1g 食塩相当量3.0g



# 令和7年 7月分学校給食献立予定表

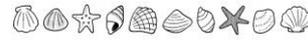


白河市大信学校給食センター

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 エネルギーのもとなるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エネルギー	たんぱく 質	脂質	塩分		
1 火	ごはん ぶた肉のアップルソース はるさめサラダ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 ハム わかめ みそ	たまねぎ りんご しょうが にんじん もやし きゅうり なめこ だいこん こまつな	ごはん こむぎ粉 さとう はるさめ ごま ごま油 じゃがいも	466 183 14.4 18 604 232 17.8 2.3 760 27.9 20.3 2.7	さ	か	な		
2 水	ごはん さけメンチカツ もやしのごますあえ 肉じゃが	牛乳 さけメンチカツ あぶらあげ わかめ ぶた肉	もやし にんじん ピーマン たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ グリーンピース	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 こめ油 じゃがいも 麩	524 196 16.8 1.5 646 23.5 19.0 1.8 825 29.0 22.1 2.2	く	だ	も		
3 木	ごはん ホックのてりやき なすとぶた肉のいためもの 呉汁 あじのり	牛乳 ほっけ ぶた肉 みそ とり肉 だいす あぶらあげ	しょうが にんじん ピーマン キャベツ なす にんにく だいこん ねぎ	ごはん さとう こめ油 ごま油 じゃがいも	485 250 14.6 1.8 623 31.3 17.6 2.2 786 37.8 20.1 2.6	き	の	こ		
4 金	七夕行事食 しおラーメン(ちゅうかめん) 聖のコロッケ 枝豆サラダ セタクレープ	牛乳 ぶた肉 いか なると ひじき チーズ	しょうが キャベツ もやし にんじん にら ねぎ コーン 干しいたけ むきえだまめ	ちゅうかめん ごま油 聖のコロッケ 大豆油 さとう ごま セタクレープ	491 210 19.1 2.5 662 28.1 22.6 3.2 850 36.1 25.5 4	さ	か	な		
7 月	給食なし日：お弁当の準備をお願いします									
8 火	わかなごはん とり肉のレモン漬け ごほうサラダ 水菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ベーコン あぶらあげ みそ	だいこんわかな しょうが レモン パプリカ ごほう にんじん もやし きゅうり 水菜 ねぎ	ごはん 大豆油 かたくりこ さとう ごま	495 207 18.2 1.5 637 26.3 22.2 1.8 803 31.8 25.8 2.2	海	そ	う		
9 水	ごはん いわしのごまみそ煮 おひたし 豚汁	牛乳 いわし みそ かまぼこ かつおぶし ぶた肉 とうふ	こまつな キャベツ にんにく だいこん にんじん ごほう こんにゃく ねぎ	麦ごはん ごま さとう	469 213 13.6 1.6 585 25.2 15.7 2 - - - -	い	も	類	中学校	
10 木	ごはん 焼きぎょうざ チンジャオロース チンゲン菜のスープ	牛乳 焼きぎょうざ ぶた肉 たまご なると とうふ	しょうが にんにく たけのこ パプリカ チンゲン菜 干しいたけ	ごはん さとう こめ油 かたくりこ ごま油	441 19.3 13.7 1.5 574 25.0 16.9 1.8 745 31.6 20.1 2.2	さ	か	な		
11 金	黒糖パン ポロニアカツ 水菜とじゃこのサラダ パンブキンポターージュ	牛乳 ポロニアカツ ちりめんじゃこ ベーコン 豆乳	水菜 きゅうり だいこん たまねぎ かぼちゃ	黒糖パン 大豆油 ごま油 さとう ごま こめ油 豆乳クリームバター	547 20.1 19.1 2.2 693 24.7 23.1 2.7 847 29.8 27.2 3.4	き	の	こ		
14 月	減塩給食 ごはん かつおのみそがらめ ささみのごまあえ とうふのとろみ汁	牛乳 かつお みそ とり肉 ぶた肉 とうふ	もやし こまつな にんじん コーン しいたけ はくさい にら	ごはん 大豆油 さとう ごま かたくりこ	501 26.1 10.6 1.5 613 30.0 12.4 1.7 770 36.2 13.5 2.0	く	だ	も		
15 火	清流豚力レーライス(麦ごはん) やさいときりこんぶのサラダ パインコンポート	牛乳 ぶた肉 すきこんぶ かつおぶし	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご キャベツ きゅうり コーン パインコンポート	麦ごはん こめ油 じゃがいも カレールー さとう	537 15.5 15.2 1.7 676 19.3 18.3 2.3 838 23.0 20.9 2.9	さ	か	な		
16 水	ごはん さばのごまだれかけ こまつなヨおひたし じゃが芋のそぼろ煮	牛乳 さば かまぼこ かつおぶし とり肉	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ 干しいたけ いんげん 万能ねぎ	ごはん ごま さとう かたくりこ 卵不使用マヨネーズ じゃがいも こめ油	- - - - 725 22.8 29.6 2.1 907 27.1 34.8 2.5	海	そ	う	幼稚園	
17 木	豚キムチチャーハン もやしと豆腐のナムル わかめスープ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 たまご わかめ なると	にんにく にんじん たけのこ ねぎ 白菜キムチ もやし 豆腐 干しいたけ チンゲン菜 れいとうみかん	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごまラー油 ごま はるさめ かたくりこ	- - - - 623 19.5 19.7 2.9 774 23.1 22.3 3.5	さ	か	な	幼稚園	



# 8月分学校給食献立予定表



26 火	減塩給食 ごはん 白身魚のまめみそ焼き いそかあえ かぼちゃのそぼろ汁	牛乳 ほき みそ かまぼこ のり とり肉	いんげん豆 パセリ こまつな もやし しょうが かぼちゃ たまねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ ごま油	- - - - 581 25.6 16.6 2.1 732 30.9 18.6 2.5	い	も	類	幼稚園
27 水	ふくしま旬の食材活用給食 清流豚夏野菜カレー(麦ごはん) ひじき入り海藻サラダ 白河産梨	牛乳 ぶた肉 ツナ 海そう ひじき	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす むきえだまめ トマト りんご きゅうり こまつな コーン 梨	麦ごはん こめ油 じゃがいも カレールー さとう	532 17.5 15.6 2.2 660 21.4 18.0 2.5 836 25.6 20.9 3.2	さ	か	な	
28 木	ごはん 手づくりミートローフ 大根とかまぼこのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 かまぼこ こうやどらふ みそ	たまねぎ にんじん グリンピース コーン だいこん きゅうり こまつな えのきたけ	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 さとう	530 21.3 19.9 1.8 685 26.7 24.7 2.4 - - - -	海	そ	う	中学校
29 金	食パン ハーブマスタードチキン ブロッコリーとコーンのサラダ ラタトゥイユ マーシャルビーンズ	牛乳 とり肉 こなチーズ ハム ウインナー	にんにく ブロッコリー キャベツ コーン たまねぎ にんじん なす ズッキーニ トマト	食パン マーシャルビーンズ パン粉 オリーブ油 じゃがいも さとう	558 22.3 24.8 2.4 715 28.9 29.9 3.2 891 35.0 37.1 3.9	き	の	こ	

★ 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。

7月栄養価平均(幼稚園)	495	20.6	15.5	1.7	8月栄養価平均(幼稚園)	540	20.3	20.1	2.1
(小学校)	638	24.9	19.5	2.2	(小学校)	660	25.6	22.3	2.5
(中学校)	809	30.3	22.9	2.7	(中学校)	819	30.5	25.5	3.2

# 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	<b>＊ 夏バテ予防献立 ＊</b> 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	<b>休 七夕献立 休</b> チキンライス 牛乳 星型コロケ 七夕ゼリー グリーンサラダ 七夕スープ	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	<b>☺ ウェルかむランチ ☺</b> 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	<b>🍵 減塩メニューの日 🍵</b> 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	<b>＊ 夏バテ予防献立 ＊</b> 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	糸こんにゃく 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	<b>終業式</b>					

※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	<b>始業式</b>					
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 602 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 27.0 g 食塩相当量 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 647 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.6 g	
28木	<b>宿泊学習のため、弁当持参日</b>					
29金	<b>宿泊学習・見学学習のため、弁当持参日</b>					

※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	623 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	22.9 g
食塩相当量	2.6 g

## 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。みそ汁を具た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。



# 7. 8月学校給食献立予定表

令和7年 7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
1 火	親子うどん ささかまの天ぷら 大根ごまサラダ	牛乳 とりにく ささかまほこ たまご あおりの わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう だいこん きゅうり	ソフトめん こむぎこ あぶら ごま	きのこ	E: 634 P: 30.4 F: 21.0	塩 3.4 g
2 水	二 小 っ 子 ま つ り お 弁 当 持 参 日						
3 木	コッペパン いちごジャム 海そうサラダ 洋風おでん ヨーグルト	牛乳 とりにく きゅうりにく わかめ ウィンナー がんもどき ヨーグルト	レタス キャベツ きゅうり にんじん だいこん いんげん	コッペパン ジャム じゃがいも こんにゃく さとう	くだもの	E: 715 P: 26.3 F: 23.4	塩 2.1 g
4 金	【減塩メニューの日】 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま酢和え キャベツのみそ汁	牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ もやし にんじん ピーマン キャベツ	むぎごはん ごま さとう じゃがいも	さかな	E: 568 P: 24.5 F: 14.1	塩 2.1 g
7 月	【たなばた行事食】 ゆかりごはん 星のコロッケ 青菜のチーズ和え そうめん汁	牛乳 チーズ とりにく	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ふ そうめん パンこ	だいた製品	E: 615 P: 22.0 F: 14.6	塩 3.2 g
8 火	焼きそば 大根サラダ 冷凍みかん	牛乳 ふたにく イカ あおりの ベーコン	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん レタス きゅうり みかん	焼きそば あぶら	きのこ	E: 543 P: 24.7 F: 13.0	塩 3.7 g
9 水	麦ごはん ハンバーグおろしソース 野菜炒め たまねぎのみそ汁	牛乳 ふたにく きゅうりにく みそ たまご ウィンナー あつあげ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん もやし ピーマン こまつな ねぎ	むぎごはん パンこ さとう あぶら	くだもの	E: 662 P: 28.5 F: 20.4	塩 2.3 g
10 木	【ひと30回カミカミ給食】 ごはん 手作りふりかけ イカの香味焼き 中華和え 根菜汁	牛乳 ちりめんじゃこ イカ みそ くらげ ベーコン とりにく	しょうが きゅうり キャベツ だいこん にんじん れんこん しめじ こまつな	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	くだもの	E: 578 P: 29.9 F: 13.3	塩 2.7 g
11 金	麦ごはん チキンカレー ごぼうサラダ スイカ	牛乳 とりにく だいた	しょうが たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり キャベツ スイカ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター マヨネーズ	かいそう	E: 726 P: 24.0 F: 24.4	塩 2.2 g
14 月	三色ごはん ひじきのツナサラダ すまし汁 シークワーサーゼリー	牛乳 とりにく ふたにく とうふ たまご ひじき ツな だいた	しょうが えだまめ にんじん こまつな たまねぎ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ ふ	きのこ	E: 721 P: 30.6 F: 27.8	塩 2.7 g
15 火	みそラーメン 豚肉シューマイ 茎わかめ和え	牛乳 ふたにく あさり みそ くわかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	さかな	E: 594 P: 27.1 F: 18.7	塩 3.6 g
16 水	麦ごはん なすの和風グラタン いそ香和え なめこ汁	牛乳 ふたにく みそ チーズ のり とうふ	たまねぎ なす マッシュルーム ピーマン こまつな もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	くだもの	E: 584 P: 23.6 F: 16.3	塩 2.3 g
17 木	レーズパン とり肉のレモンソース ブロッコリーのおかか和え ミルファンティ	牛乳 とりにく たまご チーズ ベーコン	レーズ レモン ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン さとう てんぷん パンこ あぶら マヨネーズ	きのこ	E: 722 P: 32.3 F: 29.0	塩 2.4 g

令和7年 8月

26 火	スパゲティナポリタン まめまめサラダ メロン	牛乳 ベーコン あさり チーズ だいた	たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ えだまめ キャベツ ブロッコリー メロン	スパゲティ あぶら バター さとう	さかな	E: 611 P: 25.5 F: 23.8	塩 2.2 g
27 水	お 弁 当 持 参 日						
28 木	食パン いちごマーガリン かぼちゃグラタン そうめんサラダ 野菜スープ	牛乳 ふたにく チーズ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	しょくパン マーガリン こむぎこ さとう あぶら そうめん じゃがいも	かいそう	E: 637 P: 22.4 F: 24.4	塩 2.3 g
29 金	麦ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーサラダ チョコプリン	牛乳 とりにく	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン キャベツ ブロッコリー えだまめ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター さとう	だいた製品	E: 707 P: 23.0 F: 22.5	塩 2.2 g

- ★ 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。7月の平均栄養量は、エネルギー639kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.7g、食塩2.7gです。8月の平均栄養量は、エネルギー652kcal、たんぱく質23.6g、脂質23.6g、食塩2.2g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。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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 7・8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
7/1 火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう やきぶた しおこんぶあえ	鶏肉 なんと 牛乳 焼き豚 塩昆布	中華めん(リフト) 植物油 ごま油 ごま	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん	542 kcal 28.8 g 15.2 g 3.2 g
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチ わふうサラダ とんじり	牛乳 キャベツメンチ 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	621 kcal 22.8 g 20.0 g 2.1 g
3 木	★みつばちクエストメニュー★ さんしょくそぼろごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのチーズあえ あさりのみそしる / クレープ	鶏肉 牛乳 チーズ あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖 植物油 クレープ(いちご)	しょうが とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	628 kcal 24.6 g 21.2 g 2.0 g
4 金	☆しらかわセンターこんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまやき ちくさあえ / はちはいじり	牛乳 豚肉 ロースハム 生揚げ	麦ご飯 ごま さといも かたくり粉	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごぼう 干し椎茸 だいこん こんにゃく ねぎ	584 kcal 24.4 g 19.5 g 1.8 g
「八杯汁」の名前の由来は、「美味しくて八杯(たたくさん)おかわりしてしまうから」とも言われています。					
7 月	☆たむげこんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ チーズサラダ / ぎんがスープ	牛乳 星型ハンバーグ チーズ ミートボール	麦ご飯 植物油 はるさめ 焼き麩	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし こまつな 干し椎茸	624 kcal 22.4 g 21.0 g 2.1 g
8 火	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう ツナサラダ	豚肉 大豆 牛乳 ツナ	ナン ダイスポテト 植物油 ごま油 砂糖	えだまめ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	603 kcal 23.0 g 30.1 g 3.6 g
9 水	<けんえんメニューのひ> むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ごますあえ / にくじゃが	牛乳 いわしのしょうが煮 豚肉	麦ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも 小車ふ 植物油	キャベツ もやし にんじん しらたき 玉ねぎ いんげん 干し椎茸	607 kcal 27.5 g 16.8 g 1.7 g
10 木	コッパン ぎゅうにゅう とりのレモンバジルナゲット フレンチサラダ パンブキンスープ	牛乳 鶏のレモンバジルナゲット ロースハム ベーコン	コッパン 植物油 砂糖 バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ パセリ	666 kcal 24.5 g 28.4 g 3.3 g
11 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごぼうサラダ とうふのみそしる	牛乳 サバ ツナ 大豆 わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	648 kcal 24.6 g 26.4 g 1.8 g
14 月	キムチごはん ぎゅうにゅう ナムル にくだんごスープ	豚肉 牛乳 ミートボール	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん にんにく だけのこ ねぎ 白菜キムチ ほうれんそう もやし だいこん こまつな 玉ねぎ 干し椎茸	547 kcal 20.5 g 18.2 g 2.7 g
15 火	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう たこナゲット おんやさい	牛乳 たこナゲット あおのり チキンハム	中華めん(リフト) 植物油	もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	234 kcal 11.5 g 11.5 g 2.7 g
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう 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 ロースハム 生揚げ	麦ご飯 ごま油 サラスパ 砂糖	しょうが ねぎ しももん キャベツ にんじ ん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ こま つな もやし	613 kcal 25.2 g 23.0 g 1.7 g
17 木	まるパン ぎゅうにゅう チキンのオープンやき / イタリアンサラダ マカロニいりやさいスープ アイス	牛乳 チキンのオープン焼き ベーコン	丸パン マカロニ ダイスポテト ソーダアイス	だいこん とうもろこし キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	554 kcal 23.3 g 23.8 g 3.1 g

## 夏休み

8/ 26 火	タンメン ぎゅうにゅう ごしょくあえ	豚肉 なんと 牛乳 大豆 ロースハム わかめ	中華めん(リフト) ごま ごま油 植物油 かたくり粉 砂糖	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 だけのこ きくらげ にんにく しょうが ほうれんそう とうもろこし	520 kcal 24.9 g 15.9 g 3.3 g
27 水	なつやさいカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん なす いんげん ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	650 kcal 20.8 g 22.8 g 2.9 g
28 木	★たんぽぽクエストメニュー★ まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ブロッコリーのサラダ / ミネストローネ ぶどうゼリー	牛乳 国産ミートのハンバーグ ロースハム シーチキン	丸パン 植物油 砂糖 マカロニ ダイスポテト ぶどうゼリー	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	554 kcal 22.0 g 22.5 g 3.1 g
29 金	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ ほうれんそうのおかかあえ ぐだくさんみそしる	牛乳 あじフライ かつお節 わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし しめじ ねぎ	562 kcal 24.2 g 14.6 g 2.0 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。 ※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。				7. 8月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	591 Kcal 23.8 g 20.7 g 2.5 g



# 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 県産一卵アルバリゼリ	豚肉 たこナゲット	牛乳	焼きそばめん 砂糖 アルバリゼリ	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	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	味付けのり 牛乳 もずく	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月 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。	7.8月の児童 (8~9歳)の 栄養価平均	620 kcal 24.6 g 20.7 g 2.5 g	

7月



[ 7,8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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
1火	白ごまタンタンうどん	○	野菜入り肉団子 水菜の三色あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ 野菜入り肉団子 ちくわ	ソフトめん 油 ごま ごま油 さとう	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ みずな もやし	674 kcal 30.8 g 24.1 g 2.6 g
2水	麦ごはん	○	さば三味焼き 豆まめサラダ どさん子汁	牛乳 さば わかめ たまご 大豆 豚肉 とろろ	麦ごはん さとう ごま ごま油 じゃがいも バター	ねぎ だいこん きゅうり えだまめ とろろこし もやし にんじん	611 kcal 29.3 g 20.5 g 2.4 g
3木	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	牛乳 ベーコン チーズ ウィンナー	食パン なたね油 さとう ピーチゼリー	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん こまつな とろろこし	629 kcal 24.3 g 26.6 g 2.8 g
4金	麦ごはん	○	とりのからあげ 糸こんにちろうのごま和え とろろのみそ汁	牛乳 鶏肉 とろろ わかめ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま さとう ごま油 じゃがいも	こんにやく もやし ほうれんそう にんじん しめじ たまねぎ	646 kcal 24.0 g 24.3 g 2.3 g
7月	〈七夕メニュー〉 ちらし寿司	○	たらの西京焼き グリーンサラダ 七夕スープ 七夕ゼリー	牛乳 たまご のり まだら ハム チーズ 鶏肉 魚めん	麦ごはん さとう オリーブ油 七夕ゼリー	キャベツ きゅうり とろろこし にんじん オクラ れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ ほうれんそう	611 kcal 27.3 g 14.4 g 3.3 g
8火	かきあげうどん	○	小松菜ともやしのおかか和え	牛乳 鶏肉 なると かつおぶし かきあげ	ソフトめん 油 ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな もやし	578 kcal 23.9 g 21.0 g 2.2 g
9水	麦ごはん	○	豚肉のアップルソースがけ 和風サラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 わかめ とろろ	麦ごはん さとう じゃがいも 和風ドレッシング りんごソース	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん レモン	561 kcal 23.2 g 18.9 g 2.3 g
10木	黒糖パン	○	かぼちゃコロッケ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンハム かぼちゃコロッケ ベーコン 粉チーズ 大豆	黒糖コッペパン 油 さとう じゃがいも オリーブ油 マカロニ	キャベツ にんじん とろろこし きゅうり たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	594 kcal 20.3 g 22.1 g 2.4 g
11金	<b>6年生白河探検(お弁当の日)</b>						
14月	〈減塩メニュー〉 麦ごはん	○	鶏とろろハンバーグ ひじきの煮物 豚汁	牛乳 大豆 ひじき 鶏とろろハンバーグ さつまあげ 豚肉 とろろ	麦ごはん さとう かたくり粉 油 じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん こんにやく だいこん ねぎ	613 kcal 25.2 g 21.8 g 2.2 g
15火	冷やし中華	○	揚げたこやき ふくしまりんごゼリー	牛乳 たまご 豚肉 たこやき	中華めん 油 ごま りんごゼリー	キャベツ にんじん もやし きゅうり	656 kcal 25.4 g 18.0 g 3.6 g
16水	麦ごはん	○	鶏肉のピリ辛焼き 塩昆布入りおひたし 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 鶏肉 こんぶ 豚肉 厚揚げ	麦ごはん ごま油 じゃがいも 油 さとう	ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう こんにやく	595 kcal 29.0 g 16.1 g 1.7 g
17木	麦ごはん	○	いわしゴマ味噌煮 五目きんぴら 具だくさん汁	牛乳 いわし 鶏肉 とろろ わかめ 大豆	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん だいこん こまつな 干しいたけ こんにやく	570 kcal 24.9 g 16.8 g 2.6 g
18金	夏野菜カレーライス	○	いろいろサラダ 果物(すいか)	牛乳 豚肉 チーズ	麦ごはん 油 さとう ごま油 ごま りんごソース	たまねぎ にんじん かぼちゃ ズッキーニ なす キャベツ だいこん きゅうり とろろこし すいか	644 kcal 21.8 g 19.8 g 2.5 g
							月平均栄養価 614.0 kcal 25.3 g 20.3 g 2.5 g

8月



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	1人ばく質 脂質 食塩相当量
25月	<b>2学期始業式(給食なし)</b>						
26火	ミートソースパゲティ	○	かむかむ海藻サラダ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 牛肉 粉チーズ 海藻ミックス	ソフトめん バター 油 小麦粉 シークワーサーゼリー	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム パセリ 切干だいこん キャベツ えだまめ	608 kcal 25.5 g 17.8 g 2.2 g
27水	麦ごはん	○	青じそいりつくね 挽肉とナスの炒めもの にら玉みそ汁	牛乳 鶏肉 とろろ たまご 青じそいりつくね	麦ごはん さとう かたくり粉	なす ピーマン ねぎ にんじん えのき にら	588 kcal 25.6 g 20.5 g 1.8 g
28木	丸パン(切れ目いり)	○	白身魚のフライ(タルタルソース) キャベツサラダ トマトスープ	牛乳 白身魚フライ たまご とろろ ベーコン ミックスビーンズ	丸パン 油 さとう タルタルソース	キャベツ にんじん トマト しめじ たまねぎ	557 kcal 23.6 g 25.1 g 2.2 g
29金	キムチチャーハン	○	春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 たまご ハム ミートボール	ごはん ごま油 はるさめ さとう ワンタン	にんじん たまねぎ はくさい 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	586 kcal 21.9 g 16.2 g 2.7 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。							月平均栄養価 585.0 kcal 24.2 g 19.9 g 2.2 g

**七夕とたべもののおはなし**

7月7日は七夕(たなばた)です。織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が年に一度だけ天の川で会える日として、昔から大切にされてきた行事です。七夕の日には「そうめん」を食べる風習がありますが、これは天の川に見立てているとも、昔の人が健康を願って食べていたとも言われています。行事食には、ただの「料理」ではなく、大切な気持ちがこめられていることがよくあります。

食べものの意味を知ると、いつもの給食もちょっと特別に感じられるかもしれません。

7月



[ 7, 8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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1火	白ごまタンタンうどん	○	県産鶏つくね 小松菜の三色あえ	牛乳 鶏肉 ちくわ 鶏つくね	ソフトめん 油 ごま 砂糖 かたくり粉 ごま油	玉葱 にんじん キャベツ ピーマンねぎ こまつな もやし	866 kcal 39.5 g 30.0 g 3.2 g	
2水	麦ご飯	○	鶏肉の三味焼き 豆まめサラダ どさん子汁	牛乳 鶏肉 わかめ 卵 豚肉 とうふ 大豆	麦ごはん 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも バター	ねぎ だいこん きゅうり えだまめ とうもろこし もやし にんじん	731 kcal 38.4 g 20.8 g 2.8 g	
3木	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ ピーチゼリー	牛乳 ベーコン チーズ 鶏肉	食パン 油 ピーチゼリー	玉葱 ピーマン キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん こまつな とうもろこし	825 kcal 32.0 g 33.4 g 3.5 g	
4金	(七タメニュー) ちらし寿司	○	たらの西京焼き グリーンサラダ 七タスープ 七タゼリー	牛乳 卵 のり まだら ハム チーズ 魚めん かまぼこ 鶏肉	麦ごはん 砂糖 オリーブ油 七タゼリー	いんげん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん オクラ かんぴょう しいたけ たけのこ れんこん ほうれんそう	718 kcal 34.1 g 15.6 g 3.3 g	
7月	<b>少年の主張(給食なし)</b>							
8火	かきあげうどん	○	小松菜ともやしのおかか和え	牛乳 鶏肉 なんと 油揚げ かつお節 かきあげ	ソフトめん 油 ごま	にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな もやし	766 kcal 32.3 g 24.5 g 2.4 g	
9水	麦ご飯	○	さわらのピリ辛焼き 塩昆布入りおひたし 芋だんご汁	牛乳 さわら 昆布 豚肉	麦ごはん ごま油 いももち 油	ねぎ もやし キャベツ きゅうり にんじん はくさい しめじ	742 kcal 32.8 g 18.8 g 3.1 g	
10木	黒砂糖コッペパン	○	メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 鶏肉 メンチカツ 大豆	黒糖パン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 玉葱 パセリ トマト	752 kcal 29.0 g 24.1 g 2.9 g	
11金	夏野菜カレーライス	○	キャベツとブロッコリーのサラダ 果物(スイカ)	牛乳 豚肉 チーズ チキンハム	麦ごはん じゃがいも 油 ごま油 ごま りんごソース	玉葱 にんじん ズッキーニ なす とうもろこし ブロッコリー キャベツ すいか	839 kcal 30.1 g 25.2 g 3.0 g	
14月	麦ご飯	○	鶏とうふハンバーグ ひじきの煮物 豚汁	牛乳 鶏とうふハンバーグ ひじき 油揚げ 豚肉 とうふ 大豆	麦ごはん 砂糖 かたくり粉 油 じゃがいも	ごぼう にんじん いんげん だいこん ねぎ こんにゃく	789 kcal 31.6 g 27.6 g 3.1 g	
15火	冷やし中華	○	揚げたご焼き ふくしまりんごゼリー	牛乳 卵 チキンハム たこやき	中華めん ごま りんごゼリー	キャベツ にんじん もやし きゅうり	754 kcal 30.6 g 15.9 g 4.2 g	
16水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 豚肉 チキンハム かつおぶし 鶏肉	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉	キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 たけのこ えだまめ	804 kcal 35.9 g 27.6 g 2.5 g	
17木	麦ご飯	○	鶏のから揚げ 糸こんにゃくほうれんそうごま和え 油揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ	麦ごはん かたくり粉 油 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	こんにゃく もやし ほうれんそう にんじん しめじ 玉葱	791 kcal 28.6 g 29.5 g 2.5 g	
18金	<b>1学期終業式(給食なし)</b>							
							月平均栄養価	776.0 kcal 32.9 g 24.3 g 3.0 g

8月



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	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
25月	<b>2学期始業式(給食なし)</b>							
26火	ミートソーススパゲティ	○	海藻サラダ シークワーサーゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 海藻ミックス ツナ	スパゲティ バター 油 砂糖 ごま油 シークワーサーゼリー	にんじん 玉葱 マッシュルーム パセリ きゅうり キャベツ トマト	776 kcal 32.9 g 23.7 g 2.3 g	
27水	麦ご飯	○	鶏肉の白黒ごま焼き 磯和え 肉じゃが	牛乳 鶏肉 かまぼこ のり 豚肉	麦ごはん ごま じゃがいも 車ふ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう もやし にんじん きゅうり こんにゃく 玉葱 いんげん	825 kcal 35.3 g 30.6 g 2.6 g	
28木	丸パン(切れ目いり)	○	白身魚のフライ タルタルソース キャベツサラダ トマトスープ	牛乳 白身魚フライ 卵 とうふ ベーコン 大豆	コッペパン 油 砂糖 タルタルソース	キャベツ にんじん トマト しめじ 玉葱	721 kcal 33.4 g 33.0 g 3.4 g	
29金	キムチチャーハン	○	もやしとほうれん草のナムル ワンタンスープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 卵 ミートボール	ごはん ごま油 ウェーブワンタン 油 ぶどうゼリー	にんじん 干しいたけ ねぎ はくさい たけのこ もやし ほうれんそう 玉葱	792 kcal 27.6 g 27.9 g 2.5 g	
							月平均栄養価	779.0 kcal 32.3 g 28.8 g 2.7 g

**七夕とたべもののおはなし**

7月7日は七夕(たなばた)です。織姫(おりひめ)と彦星(ひこぼし)が年に一度だけ天の川で会える日として、昔から大切にされてきた行事です。七夕の日には「そうめん」を食べる風習がありますが、これは天の川に見立てているとも、昔の人が健康を願って食べていたとも言われています。行事食には、ただの「料理」ではなく、大切な気持ちがこめられていることがよくあります。食べものの意味を知ると、いつもの給食もちょっと特別に感じられるかもしれません。



# 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



# 7・8月 給食よていこんだてひょう



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
1 火	<かみかみ献立> キムタクごはん	○	枝豆とレンコンのサラダ 冬瓜入り鶏だんご汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 ひき割り大豆 たまご かつお節 豆腐	ごはん ごま油 さとう かたくり粉 ピーチゼリー	にんじん 白菜キムチ コーン たくあん にんにく 枝豆 レンコン きゅうり ごぼう とうがん 干しいたけ ねぎ	572 kcal 23.3 g 16.0 g 3.1 g
2 水	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ほうれん草のごまあえ 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 キャベツ にんじん 大根 ねぎ ごぼう しめじ	608 kcal 24.3 g 21.5 g 2.2 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 粉チーズ	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	647 kcal 26.1 g 18.1 g 2.2 g
4 金	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	596 kcal 24.5 g 20.1 g 2.2 g
7 月	<七夕献立> ごはん 味付けのり	○	星のコロッケ ひじき入り海藻サラダ 銀河(ぎんが)スープ 七夕ゼリー	牛乳 味付けのり ツナ わかめ こんぶ 肉だんご	ごはん 星のコロッケ さとう マロニー おふ 七夕ゼリー	にんじん きゅうり コーン チンゲン菜 キャベツ 干しいたけ	657 kcal 18.9 g 18.0 g 2.3 g
8 火	コッペパン	○	県産ももジャム タンドリーチキン グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン 生クリーム	コッペパン 県産ももジャム 米油 さとう バター	にんにく キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	658 kcal 27.7 g 22.7 g 2.5 g
9 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	赤魚の香味(こうみ)焼き 五目きんぴら 豚汁	牛乳 赤魚 豚肉 豆腐	ごはん 米油 ごま じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく ごぼう こんにゃく にんじん いんげん 干しいたけ たけのこ 大根	565 kcal 24.8 g 16.0 g 1.9 g
10 木	焼きそば	○	枝豆フリッター 切り干し大根とツナのサラダ	牛乳 豚肉 ツナ わかめ	焼きそばめん 米油 ごま油 さとう 大豆油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり 枝豆 切り干し大根	692 kcal 27.3 g 24.0 g 2.8 g
11 金	<減塩献立> ごはん	○	ひじき入りシューマイ 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 ひじき入りシューマイ ひき割り大豆 豚肉 豆腐	ごはん ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし 小松菜 にんじん にんにく しょうが にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	609 kcal 26.6 g 20.4 g 1.9 g
14 月	ごはん わかめふりかけ	○	厚焼きたまご 豚しゃぶサラダ えのきのみそ汁	牛乳 わかめ たまご 豚肉 わかめ こんぶ 豆腐 煮干し	ごはん じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく にんじん きゅうり えのき 小松菜 ねぎ	580 kcal 23.6 g 18.4 g 2.5 g
15 火	食パン	○	ブルーベリー&マーガリン メンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 メンチカツ ウィナー	食パン ブルーベリー&マーガリン 大豆油 マカロニ じゃがいも さとう 米油 バター	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	661 kcal 22.5 g 26.6 g 2.7 g
16 水	夏野菜カレーライス	○	フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ツナ	ごはん 米油 さとう	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 みかん	687 kcal 20.1 g 23.9 g 2.8 g
17 木	みそラーメン	○	ギョーザ 春雨サラダ	牛乳 ギョーザ 豚肉 ロースハム	中華めん ごま油 春雨 ごま さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にら メンマ にんにく しょうが きゅうり	607 kcal 27.5 g 16.7 g 3.5 g
18 金	<b>1学期終業式</b>						

計13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626kcal たんぱく質24.4g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g

25 月	<b>2学期始業式</b>						
26 火	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め わかめスープ シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐	ごはん ビーフン 米油 さとう ごま油 シークワサーゼリー	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん えのき ねぎ	623 kcal 23.1 g 21.4 g 2.2 g
27 水	ごはん	○	サバの竜田揚げ 豚肉となすのみそ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 さば 豚肉 煮干し	ごはん かたくり粉 さとう 大豆油 じゃがいも 米油	しょうが なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 小松菜 ねぎ	618 kcal 24.5 g 20.6 g 2.1 g
28 木	タンメン	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 豚肉 パオズ 中華くらげ ロースハム	中華めん 米油 ごま油 ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	578 kcal 26.5 g 18.1 g 3.3 g
29 金	ハヤシライス	○	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	ごはん 米油 じゃがいも バター	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ コーン きゅうり	690 kcal 21.3 g 23.7 g 2.5 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627kcal たんぱく質23.9g 脂質21.0g 食塩相当量2.5g



# 7・8月 給食予定献立表



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
1 火	鶏肉のガパオライス風	○	アジフリッター もやしのナムル 卵スープ	牛乳 鶏肉 ひき割り大豆 アジ 豆腐 卵	ごはん 米油 さとう ごま油 かたくり粉 ごま	玉ねぎ 人参 ピーマン パジル パプリカ しょうが にんにく もやし ほうれん草 小松菜 しめじ 干しいたけ ねぎ	823 kcal 32.4 g 28.8 g 2.7 g
2 水	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き きんぴらごぼう 辛味豆腐汁	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 大豆ミート	ごはん ごま マヨネーズ 米油 さとう ごま ごま油	ごぼう こんにやく 人参 いんげん 干しいたけ パセリ しょうが もやし えのき なら	765 kcal 32.4 g 23.5 g 3.0 g
3 木	<減塩献立> 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 米油 バター さとう かたくり粉	人参 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン すいか	835 kcal 31.6 g 22.4 g 2.2 g
4 金	<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 ごま油 ごま マロニー お麩 七夕ゼリー	もやし 人参 ピーマン キャベツ 干しいたけ	791 kcal 21.0 g 20.7 g 2.5 g
7 月	<b>少年の主張・芸術鑑賞のため弁当持参日</b> 						
8 火	コッペパン	○	県産ももジャム ささみカツ ブロッコリーのサラダ ミネストローネ	牛乳 ささみカツ ウィナー	コッペパン 県産ももジャム マカロニ じゃがいも 米油 さとう バター	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン 人参 玉ねぎ セロリ にんにく トマト パセリ	766 kcal 30.4 g 24.7 g 3.5 g
9 水	ごはん	○	サバのみそ煮 いそあえ 白玉だんご汁	牛乳 サバのみそ煮 のり 鶏肉 油揚げ	ごはん 白玉だんご	小松菜 もやし 人参 大根 ねぎ 干しいたけ	743 kcal 26.6 g 21.2 g 2.5 g
10 木	焼きそば	○	肉シューマイ 中華あえ	牛乳 豚肉 シューマイ	焼きそば麺 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	776 kcal 34.7 g 18.2 g 3.5 g
11 金	ごはん	○	青じそ入り鶏つくね ごまあえ 肉じゃが	牛乳 青じそ入り鶏つくね 豚肉	ごはん さとう かたくり粉 ごま じゃがいも 米油	ほうれん草 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	765 kcal 27.1 g 21.5 g 2.6 g
14 月	<かみかみ献立> ごはん	○	鶏のから揚げ もやしのひき肉炒め 大根のみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 ひき割り大豆 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 マロニー 米油 かたくり粉 ごま油 ピーチゼリー	しょうが 人参 もやし なら 大根 小松菜 えのき ねぎ	779 kcal 30.9 g 19.9 g 2.7 g
15 火	<せんいたっぷり献立> 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 コンソメスープ	牛乳 ハンバーグ ウィナー	食パン ブルーベリー&マーガリン バター さとう 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ ほうれん草	765 kcal 28.8 g 29.2 g 3.1 g
16 水	ごはん	○	カツオカツ 豚しゃぶサラダ えのきのみそ汁	牛乳 カツオカツ 豚肉 わかめ こんぶ 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ こんにやく 人参 きゅうり えのき 大根 小松菜	773 kcal 22.9 g 23.7 g 2.9 g
17 木	みそラーメン	○	ギョーザ 春雨サラダ	牛乳 ギョーザ 豚肉 卵	中華麺 ごま油 春雨 ごま さとう	人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン なら にんにく しょうが きゅうり	761 kcal 33.0 g 17.6 g 3.7 g
18 金	夏野菜カレーライス	○	グリーンサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉	ごはん 米油	かぼちゃ なす 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 みかん	802 kcal 22.3 g 21.2 g 3.2 g

計13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780kcal たんぱく質28.8g 脂質22.5g 食塩相当量2.9g

25 月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁 シークワサーゼリー	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ビーフン 米油 さとう ごま油 シークワサーゼリー	しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 白菜 たもぎ茸 ねぎ	834 kcal 29.7 g 27.2 g 2.9 g
26 火	ごはん	○	えびシューマイ 小松菜のナムル マーボー豆腐	牛乳 えびシューマイ ひき割り大豆 豚肉 豆腐	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 干しいたけ たけのこ なら ねぎ	837 kcal 33.9 g 27.7 g 3.0 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 根菜のごま汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 煮干し	ごはん ごま 米油 さとう さといも	しょうが なす 玉ねぎ 人参 ピーマン 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	768 kcal 31.8 g 24.2 g 2.8 g
28 木	<b>東西しらかわ合唱のため弁当持参日</b> 						
29 金	ハヤシライス	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉	ごはん 米油 じゃがいも バター さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ きゅうり コーン	855 kcal 24.2 g 27.7 g 3.1 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824kcal たんぱく質29.9g 脂質26.7g 食塩相当量3.0g