

令和8年 1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
9 金	☆しんしゅんおいわいこんだて☆ むぎごはん ギョウにゅう あかうおのしろしょうゆやき ひじきのいために なめこのみそしる / おいおいゼリー	牛乳 あかうお 大豆 干しひじき さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖 じゃがいも 紅白ゼリー	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 なめこ ねぎ	580 kcal 25.0 g 13.7 g 1.9 g
13 火	★6年生えいようきょうしつ★ しょうゆラーメン ぎょうにゅう しゅうまい のりとキャベツのサッパリサラダ	鶏肉 なた 牛乳 しゅうまい	中華めん(リトメ) 植物油	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 にんじん きゅうり とうもろこし	563 kcal 26.4 g 16.3 g 2.9 g
14 水	★6年生えいようきょうしつ★ むぎごはん ギョウにゅう あじフライ ほうれんのおひたし わかめととうふのみそしる	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 ねぎ	553 kcal 23.9 g 14.6 g 1.9 g
15 木	コッペパン ギョウにゅう ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 ハンバーグ ロースハム ベーコン	コッペパン 砂糖 マヨネーズ(全卵型) マカロニ ダイスポテト	キャベツ にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし セロリー にんにく トマト	676 kcal 23.9 g 29.1 g 3.1 g
16 金	むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ ほうれんそうのチーズあえ ぐだくさんみそしる	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれんそう しめじ ねぎ	590 kcal 25.5 g 16.3 g 2.1 g
19 月	むぎごはん ギョウにゅう いわしのみぞれ煮 サラスパサラダ てつぶんたっぷりみそしる	牛乳 鶏肉 いわしのみぞれ煮 ロースハム 生揚げ	麦ご飯 サラスパ 砂糖 ごま マヨネーズ(全卵型)	にんじん 玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ こまつな もやし ねぎ	608 kcal 22.9 g 22.4 g 2.0 g
20 火	にくうどん ぎょうにゅう おさかなナゲット しおこんぶあえ	豚肉 牛乳 おさかなナゲット 塩昆布	うどん(リトメ) 砂糖 植物油 ごま油 ごま	にんじん ねぎ ごぼう 干し椎茸 キャベツ だいこん きゅうり	613 kcal 28.8 g 20.0 g 2.0 g
21 水	ゆかりごはん ギョウにゅう わかたけしのだ ごしよくあえ とんじる	牛乳 若竹信田煮 大豆 ロースハム 豚肉 木綿豆腐	ゆかりご飯 砂糖 ごま油 植物油 じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし とうもろこし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	511 kcal 20.4 g 15.1 g 2.3 g
22 木	ホットドック ぎょうにゅう まめツナサラダ コンソメスープ	牛乳 フランクフルト わかめ ツナ 大豆 ウィンナー	コッペパン 砂糖 ごま油	だいこん きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし 玉ねぎ 干し椎茸 パセリ	565 kcal 19.3 g 21.4 g 2.4 g
23 金	チキンカレー ぎょうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	鶏肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	673 kcal 20.1 g 26.1 g 3.1 g
26 月	<全国学校給食しょうしゅうかん～30日> むぎごはん ギョウにゅう やきのり ぶりみそづけフライ だいこんサラダ / いものこじる	焼きのり 牛乳 ぶりみそ漬けフライ ソフトチキン 鶏肉	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 さといも	だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ねぎ なめこ しらたき こまつな 干し椎茸	594 kcal 25.0 g 17.4 g 1.6 g
27 火	<5ねんせいリクエストこんだて> みそラーメン ギョウにゅう ぎょうざ こんにゃくサラダ ぶどうゼリー	豚肉 牛乳 ぎょうざ ロースハム	中華めん(リトメ) ごま ぶどうゼリー	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ くらげ 干し椎茸 こんにゃく きゅうり	609 kcal 26.5 g 16.4 g 3.6 g
28 水	<ふくしまけんごうおうえんメニュー> むぎごはん ギョウにゅう あおじそいりとりつくね だいすサラダ たっぷりやさいのたんたんスープ	牛乳 青じそ入り鶏つくね 大豆 豚ひき肉	麦ご飯 ごま油 砂糖 はるさめ	こまつな にんじん もやし キャベツ ねぎ しめじ しょうが にんにく	599 kcal 23.2 g 22.0 g 2.1 g
29 木	☆おいしく減塩！統一献立☆ むぎごはん ギョウにゅう さばのこうみあげ ごぼうサラダ あつあげのみそしる	牛乳 さば 生揚げ	麦ご飯 かたくり粉 植物油 マヨネーズ(全卵型)	しょうが ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ はくさい	622 kcal 24.0 g 24.9 g 1.8 g
30 金	むぎごはん ギョウにゅう ぶたキムチいため こまつなマヨおひたし ワンタンスープ	牛乳 豚肉 ロースハム かつお節 なた	麦ご飯 砂糖 ごま油 マヨネーズ(全卵型) ワンタン	はくさい にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ にんにく しょうが こまつな もやし 干し椎茸 ねぎ	578 kcal 24.9 g 19.5 g 2.3 g

☆1月24日から30日は全国学校給食週間です☆

学校給食について、関心を高める一週間になっています。
日本の学校給食は、明治22年に山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）で始まったといわれています。最初の給食の献立は、「おにぎり、
鮭の塩焼き、漬物」だったそうです。



☆おいしく減塩！統一献立☆

市では食育の一環として、子どもたちからす味の習慣がつかうように「減塩」に取り組んでいます。
今月は、全国学校給食週間に合わせて、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。
香味野菜やごま、だしのうま味を活かしたメニューを組み合わせることで、減塩でもおいしく食べることができます。

※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。
※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。

1月の児童(8～9歳)の
栄養価平均

596 Kcal
24.0 g
19.7 g
2.3 g