



4月 給食よていこんだてひょう



令和8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
6月	入学式・始業式						
7月 火	ごはん	○	ハンバーグケチャップソース スパゲティサラダ 春キャベツのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 豆腐 煮干し	ごはん さとう バター スパゲティ 油 ごま油 ごま	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ	637 kcal 21.8 g 22.0 g 2.7 g
8月 水	<入学・進級お祝い献立> 赤飯	○	鶏肉の照り焼き 千草あえ すまし汁 さくらゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 鶏肉 なると 豆腐	赤飯 ごま さとう ごま さくらゼリー	しょうが にんにく ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ 小松菜 ねぎ	530 kcal 26.3 g 12.6 g 2.4 g
9月 木	五目うどん	○	ちくわのいそ辺揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なると 塩こんぶ ちくわ あおのり	ソフトめん ごま ごま油 小麦粉 油	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	578 kcal 26.6 g 17.1 g 3.1 g
10月 金	ポークカレーライス	○	海そうサラダ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう マスカットゼリー もも パイナップル みかん	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 パナナ	674 kcal 19.1 g 17.6 g 2.7 g
13月	<減塩献立> ごはん	○	さばのサラサ焼き やまぶきあえ のっぺい汁	牛乳 さばのサラサ焼き たまご 鶏肉 油揚げ	ごはん さといも かたくり粉	ほうれん草 にんじん キャベツ 干しいたけ 大根 ねぎ	585 kcal 25.2 g 21.9 g 1.7 g
14月 火	黒糖パン	○	コロッケ フレンチサラダ ABCスープ	牛乳 ウインナー	黒糖パン コロッケ 油 マカロニ	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ	629 kcal 20.8 g 19.7 g 2.5 g
15月 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	彩り野菜のたまご焼き もやしのひき肉炒め 肉じゃが	牛乳 たまご 豚肉 ひき割り大豆	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも さとう 油	にんじん もやし たら 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	673.0 kcal 24.3 g 25.3 g 2.0 g
16月 木	しょうゆラーメン	○	シュウマイ ナムル	牛乳 鶏肉 なると シュウマイ ひき割り大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 にんじん にんにく	567 kcal 27.4 g 17.2 g 2.9 g
17月 金	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごま酢あえ けんちん汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 鶏肉 豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 大豆 煮干し	ごはん 油 さとう ごま ごま油 さといも	しょうが グリンピース もやし にんじん ビーマン 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	630 kcal 28.8 g 20.1 g 2.1 g
20月	ごはん	○	メンチカツ 豆のサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 メンチカツ スモークチキン 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん 油	キャベツ にんじん 白菜 ブロッコリー 小松菜 ねぎ	574 kcal 22.2 g 17.9 g 2.1 g
21月 火	コッペパン	○	いちご&マーガリン 鶏肉の米粉ガーリック焼き グリーンサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	コッペパン いちご&マーガリン 油 米粉 さとう バター	キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん 玉ねぎ コーン パセリ	766 kcal 31.0 g 29.0 g 3.0 g
22月 水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 豚汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 豚肉 豆腐	ごはん 油 ごま さとう さといも	ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 大根 ごぼう こんにゃく	579 kcal 25.8 g 15.8 g 2.1 g
23月 木	スパゲティミートソース	○	コールスローサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター さとう	にんじん 玉ねぎ ビーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	687 kcal 28.8 g 20.7 g 2.4 g
24月 金	弁当持参日						
27月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 根菜のごま汁	牛乳 豚肉 ベーコン 油揚げ 煮干し	ごはん ビーフン さとう ごま油 さといも ごま	しょうが キャベツ 大根 チンゲンサイ にんじん ごぼう ねぎ 小松菜	622 kcal 23.6 g 22.1 g 2.3 g
28月 火	フレンチトースト	○	ミートボール イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 ミートボール たまご ウインナー	フレンチトースト さとう マカロニ じゃがいも 油 バター	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリー にんにく トマト	621 kcal 23.1 g 23.3 g 2.5 g
30月 木	肉みそうどん	○	カミカミサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 さきいか	ソフトめん ごま油 さとう ごま 豆乳プリン	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ たら しょうが にんにく きゅうり 切り干し大根	603 kcal 25.2 g 19.0 g 2.8 g

計16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。



朝ごはんの効果

4月栄養価平均 エネルギー622kcal たんぱく質25.0g 脂質20.1g 食塩相当量2.5g



朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。そして、寝ている間に低下した体温を上昇させます。また、よくかんで食べることで、脳に刺激を与えて脳の働きが活発になるほか、胃に食べ物が入ると腸が動き始めて、朝の排便を促します。