



今月の給食目標

正しい食事のマナーを身につけよう

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献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	<こどもの日献立> わかめご飯 牛乳 ぶりの照り焼き キャベツのみそマヨ和え ずまし汁 かしわもち	牛乳 ぶりの わかめ 豆腐	ロースハム 鶏肉	麦ご飯 ごま 植物油	マヨネーズ 花ふ かしわもち	しょうが キャベツ にんじん	ほうれんそう たまごだけ	691 kcal 30.9 g 22.7 g 3.0 g
7 木	コッペパン マヨネーズ 牛乳 ミートオムレツ ブロッコリーサラダ パンフキンポターージュ	牛乳 ミートオムレツ	ベーコン	コッペパン 砂糖 オリーブ油	マヨネーズ	ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ	玉葱 かぼちゃ パセリ	788 kcal 26.3 g 32.7 g 2.9 g
8 金	チキンカレー 牛乳 海そうサラダ アセロラゼリー	鶏肉 牛乳 海藻サラダ	ロースハム	麦ご飯 じゃがいも 植物油 バター	ごま油 砂糖 アセロラゼリー	にんじん 玉葱 にんにく しょうが	こんにゃく もやし きゅうり ブロッコリー	714 kcal 23.8 g 26.3 g 3.3 g
11 月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き アスパラサラダ こまつなのみそ汁	牛乳 豚肉 ツナ	わかめ 豆腐	麦ご飯 砂糖	オリーブ油 じゃがいも	玉葱 しょうが アスパラガス	きゅうり にんじん こまつな ねぎ	610 kcal 30.2 g 20.3 g 2.0 g
12 火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 イタリアンサラダ 果物(オレンジ)	豚ひき肉	牛乳	スパゲティ バター	カノパドレツツガ	にんじん 玉葱 しょうが にんにく セロリー パセリ	トマトピューレ だいこん キャベツ とうもろこし ブロッコリー きゅうり オレンジ	698 kcal 17.7 g 21.3 g 2.0 g
13 水	麦ご飯 牛乳 あじ開きフライ 和風サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ロースハム	わかめ 豆腐	麦ご飯 植物油	ごま油 砂糖	キャベツ にんじん きゅうり	だいこん ねぎ ほうれんそう	558 kcal 24.1 g 16.5 g 2.2 g
14 木	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 ロースチキン ツナサラダ トマトスープ	牛乳 鶏肉 ツナ	大豆 たまご	食パン はちみつ&マーガリン	植物油 砂糖	しょうが キャベツ にんじん	きゅうり 玉葱 カットトマト	454 kcal 28.4 g 20.1 g 2.7 g
15 金	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 大根と油揚げのみそ汁 ーロブリーベリーゼリー	鶏肉 たまご 牛乳	ロースハム 油揚げ わかめ	麦ご飯 砂糖 植物油	はるさめ ごま油 ごま ブルーベリーゼリー	しょうが えだまめ もやし キャベツ	きゅうり にんじん だいこん ねぎ	608 kcal 25.0 g 20.6 g 2.2 g
16 土	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 関辺小学校 大運動会 </div>							
18 月	<div style="border: 2px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 繰替休業日 </div>							

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献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 火	五目うどん 牛乳 枝豆フリッター 塩こんぶあえ	鶏肉 油揚げ 牛乳	枝豆フリッター 塩昆布	うどん(りつマ) 植物油	ごま油	ねぎ にんじん ほうれんそう 干し椎茸	キャベツ だいこん きゅうり しょうが	656 kcal 30.1 g 17.4 g 1.8 g
20 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き いんげんのごま和え 肉じゃが	牛乳 サバ	豚肉	麦ご飯 ごま 砂糖	じゃがいも 車ふ 植物油	いんげん こまつな にんじん キャベツ	もやし しらたき 玉葱 干し椎茸	733 kcal 33.0 g 28.8 g 1.7 g
21 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン コーンサラダ 野菜スープ	牛乳 豚ひき肉	ミックスチーズ ベーコン	黒糖パン マカロニ ダイスポテト	バター カノパドレツツガ	玉葱 とうもろこし マッシュルーム パセリ キャベツ	パセリ ブロッコリー にんじん セロリー きゅうり	613 kcal 25.1 g 28.8 g 3.2 g
22 金	麦ご飯 牛乳 ささみカツ コールスローサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 ささみカツ	ロースハム 凍り豆腐	麦ご飯 植物油	砂糖 マヨネーズ	キャベツ にんじん 玉葱 ねぎ	とうもろこし だいこん チンゲン菜	613 kcal 23.3 g 23.2 g 2.2 g
25 月	麦ご飯 牛乳 ハオス もやしとニラのツナあえ 麻婆豆腐	牛乳 ハオス ツナ かつお節	豚肉 大豆 豆腐	麦ご飯 砂糖	かたくり粉 植物油	もやし にら しょうが ねぎ	干し椎茸 だけのこ にんじん にんにく	665 kcal 34.0 g 25.6 g 2.4 g
26 火	焼きそば 牛乳 おさかなナゲット ごぼうサラダ	豚肉 牛乳	大豆 おさかなナゲット	焼きそばめん 植物油	マヨネーズ ごま	もやし キャベツ 玉葱 にんじん	青ピーマン ごぼう きゅうり	809 kcal 34.2 g 23.2 g 3.4 g
27 水	麦ご飯 牛乳 いわしのしょうが煮 大根のきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 いわしのしょうが 煮	さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖	ごま油 じゃがいも ごま	だいこん にんじん つきこんにゃく	いんげん キャベツ ねぎ	551 kcal 23.5 g 15.1 g 2.2 g
28 木	麦ご飯 牛乳 納豆 肉野菜炒め けんちん汁	牛乳 豚肉	豆腐 納豆	麦ご飯 ごま油	さといも 植物油	にんじん キャベツ 玉葱 もやし こまつな しょうが	にんにく ねぎ だいこん ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	609 kcal 29.2 g 20.4 g 1.7 g
29 金	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 中華サラダ ワタンスープ	牛乳 肉団子	焼き豚 錦糸たまご	麦ご飯 ごま 砂糖	ごま油 肉入りワタンスープ	にんじん キャベツ きゅうり もやし	ほうれんそう 干し椎茸 だけのこ ねぎ	514 kcal 20.0 g 14.2 g 2.1 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。							640 kcal 27.0 g 22.0 g 2.4 g

5月の児童
(8~9歳)
の
栄養価平均