

5月学校給食献立予定表

令和8年5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 金	〔端午の節句 行事食〕 豚キムチチャーハン はるさめサラダ 彩り野菜スープ かしわもち	牛乳 ふたにく たまご ベーコン	にんじん たけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり たまねぎ ピーマン えのきたけ しょうが	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ かしわもち	さかな	E: 703 P: 27.1 F: 23.4	塩 2.1 g
4 月	みどりの日						
5 火	こどもの日						
6 水	振替休日						
7 木	コッペパン いちごマーガリン とり肉のレモンソース ハムマリネ たまごスープ	牛乳 とりにく ロースハム たまご ベーコン わかめ	レモン レタス きゅうり たまねぎ パセリ	コッペパン ジャム マーガリン でんぷん あぶら さとう	きのこ	E: 648 P: 28.7 F: 27.1	塩 2.7 g
8 金	麦ごはん ポークカレー まめまめサラダ 冷凍みかん	牛乳 ふたにく 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 みかん	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 733 P: 26.3 F: 22.5	塩 2.1 g
11 月	麦ごはん メンチカツ 三色和え 大豆の磯煮	牛乳 ふたにく だいす ひじき とりにく さつまあげ	こまつな もやし にんじん ごぼう	むぎごはん あぶら じゃがいも こんにゃく パンこ	きのこ	E: 721 P: 30.1 F: 21.7	塩 2.7 g
12 火	五目うどん もち米蒸しだんご 即席漬け ヨーグルト	牛乳 とりにく ふたにく たまご ヨーグルト	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが きゅうり キャベツ	ソフトめん もちごめ パンこ でんぷん あぶら	くだもの	E: 726 P: 33.1 F: 19.5	塩 3.3 g
13 水	ゆかりごはん 豚肉のしょうが焼き いそ香和え 厚揚げのみそ汁 型抜きチーズ	牛乳 ふたにく のり あつあげ みそ チーズ	しょうが たまねぎ パセリ こまつな もやし にんじん キャベツ たもぎたけ ねぎ	ごはん	いも類	E: 585 P: 25.9 F: 16.5	塩 3.0 g
14 木	ひと口30回カミカミ給食 七穀ごはん さわらの西京焼き れんこんツナサラダ ごまみそ汁 大豆きなこ	さわら みそ ツナ あぶらあげ みそ だいす きなこ	しょうが れんこん きゅうり キャベツ にんじん だいこん こまつな	ななこごはん さとう マヨネーズ ごま じゃがいも あぶら でんぷん	乳製品	E: 618 P: 23.9 F: 20.3	塩 1.9 g
15 金	麦ごはん ハンバーグきのこソース ブロッコリーサラダ わかめ汁	牛乳 ふたにく きゅうにく みそ たまご わかめ あつあげ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー えだまめ だいこん にんじん	むぎごはん パンこ バター あぶら さとう じゃがいも	くだもの	E: 673 P: 28.4 F: 19.3	塩 2.6 g
18 月	緑替休業日						
19 火	スパゲティナポリタン アスパラサラダ バナナ	牛乳 ベーコン あさり チーズ ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ アスパラガス キャベツ ブロッコリー バナナ	スパゲティ あぶら バター さとう	だいす製品	E: 605 P: 24.1 F: 22.9	塩 2.4 g
20 水	〔減塩メニューの日〕 麦ごはん イカフリッター 海そうサラダ 肉じゃが	牛乳 イカ わかめ ふたにく	レタス だいこん きゅうり たまねぎ にんじん しいたけ いんげん	むぎごはん じゃがいも あぶら ぶ いとこんにゃく さとう	くだもの	E: 626 P: 25.4 F: 15.4	塩 1.7 g
21 木	コッペパン ウインナー コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳 ふたにく とりにく ベーコン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ マッシュルーム かぶ パセリ	コッペパン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	さかな	E: 694 P: 26.3 F: 31.0	塩 2.5 g
22 金	麦ごはん いわしのかば焼き ひじきのツナサラダ かきたま汁	牛乳 いわし ひじき ツナ だいす とうふ たまご	にんじん こまつな	むぎごはん あぶら さとう マヨネーズ でんぷん	やさい	E: 668 P: 27.7 F: 24.8	塩 2.4 g
25 月	若菜ごはん とり肉のから揚げおろしソース ごま和え キャベツのみそ汁	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ	しょうが だいこん にんじん ほうれんそう もやし キャベツ たまねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	きのこ	E: 643 P: 24.8 F: 19.4	塩 3.1 g
26 火	タンメン 豚肉シューマイ カミカミサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ふたにく あさり きざみこぶ 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 きりほしだいこん 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: 614 P: 25.9 F: 18.3	塩 3.3 g
27 水	たけのこごはん ほっけの塩焼き ブロッコリーのおかか和え なめこ汁	牛乳 とりにく あぶらあげ ほっけ とうふ みそ	たけのこ にんじん しいたけ グリーンピース ブロッコリー たまねぎ なめこ だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	かいそう	E: 613 P: 28.0 F: 19.6	塩 3.3 g
28 木	食パン チョコクリーム ペンネグラタン カラフルサラダ 野菜スープ	牛乳 ふたにく ベーコン チーズ	たまねぎ にんじん アスパラガス ブロッコリー ピーマン キャベツ	しょくパン マカロニ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも	だいす製品	E: 649 P: 23.8 F: 27.2	塩 2.2 g
29 金	麦ごはん ハヤシライス 大根ごまサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 ぎゅうにく ふたにく なまクリーム	しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト パセリ だいこん きゅうり ニューサマーオレンジ	むぎごはん あぶら じゃがいも ごま	さかな	E: 622 P: 21.9 F: 16.5	塩 1.3 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。今月の平均栄養量は、エネルギー655kcal、たんぱく質26.6g、脂質21.5g、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。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。