



令和8年 5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		
1	金	『新茶にちなんだ献立』 わかめごはん 牛乳 笹かまの抹茶揚げ サラスパ ほうれん草のみそ汁 お茶プリン	牛乳 笹かま 豆腐 わかめ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー 抹茶 ほうれん草	ごはん じゃがいも 麩 スパゲティ 小麦粉 マヨネーズ お茶プリン 揚げ油	エネルギー 621・750 Kcal たんぱく質 19.6・25.1 g 脂質 16.1・17.5 g 食塩相当量 2.8・3.6 g	南中
7	木	『運動会・陸上大会応援献立』 ごはん 牛乳 ハムカツ アスパラサラダ 凍み豆腐のみそ汁 ももゼリー	牛乳 ハムカツ 凍み豆腐	アスパラ キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり ほうさい ねぎ	ごはん じゃがいも 揚げ油 ももゼリー	エネルギー 585・696 Kcal たんぱく質 18.5・21.7 g 脂質 15.9・17.8 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
8	金	『こどもの日にちなんだ献立』 たけのこごはん 牛乳 こいのぼりハンバーグ和風ソースがけ 和風サラダ すまし汁 かしわもち	牛乳 こいのぼりハンバーグ 鶏肉 豆腐	たけのこ えのき 玉ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん たもぎたけ	ごはん 砂糖 片栗粉 米サラダ油 かしわもち	エネルギー 693・827 Kcal たんぱく質 24.9・29.9 g 脂質 17.8・21.3 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
11	月	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) やまぶきあえ あおさのみそ汁	牛乳 カツオカツ 炒り卵 あおさ 豆腐	キャベツ にんじん ねぎ ほうれん草 もやし えのき	ごはん 揚げ油	エネルギー 549・653 Kcal たんぱく質 20.1・23.2 g 脂質 14.9・16.4 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白三小 白四小 小田川小
12	火	背割れコッペパン 牛乳 ロングバーグ(ケチャップ) ごぼうサラダ ポトフ アセロラゼリー	牛乳 ロングバーグ 大豆 ウインナー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん 玉ねぎ 干しいたけ	コッペパン マヨネーズ すりごま アセロラゼリー	エネルギー 782・952 Kcal たんぱく質 28.9・35.0 g 脂質 23.8・28.1 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	
13	水	ごはん 牛乳 酢豚 シャキシャキサラダ いんげんのみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ わかめ	しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ ピーマン えだまめ コーン れんこん ごぼう だいこん いんげん	ごはん じゃがいも 片栗粉 砂糖 米サラダ油 揚げ油	エネルギー 684・ / Kcal たんぱく質 23.7・ / g 脂質 20.8・ / g 食塩相当量 2.6・ / g	全中
14	木	ごはん 牛乳 さげばっば 豚肉とたけのこの炒め物 白菜と厚揚げのみそ汁 手作りいちご蒸しパン	牛乳 豚肉 厚揚げ	たけのこ にんじん きくらげ ほうさい たもぎたけ ねぎ	ごはん 蒸しパンミックス 米サラダ油 片栗粉 砂糖	エネルギー 648・ / Kcal たんぱく質 21.8・ / g 脂質 15.8・ / g 食塩相当量 2.1・ / g	全中
15	金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ ストロベリーヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ 海藻サラダ ヨーグルト	しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり たけのこ もやし ねぎ なら にんにく キャベツ だいこん コーン	ごはん じゃがいも 米サラダ油 ごま油 砂糖	エネルギー 755・884 Kcal たんぱく質 24.0・27.1 g 脂質 24.8・28.0 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
18	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース パンサンスー ワンタンスープ	牛乳 豚肉 錦糸卵 チキンハム	ピーマン 干しいたけ たけのこ きゅうり もやし にんじん ねぎ なら にんにく	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 ワンタン	エネルギー 616・734 Kcal たんぱく質 23.8・27.6 g 脂質 19.0・21.3 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	みさか小
19	火	食パン 牛乳 ブルーベリージャム かぼちゃコロッケ イタリアンサラダ もずくスープ	牛乳 かぼちゃコロッケ 卵 ベーコン もずく	だいこん コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ	食パン ブルーベリージャム じゃがいも 揚げ油	エネルギー 623・752 Kcal たんぱく質 21.0・25.2 g 脂質 19.4・22.5 g 食塩相当量 2.6・3.4 g	
20	水	ごはん 牛乳 のりの佃煮 さわらの香味焼き わかめとツナのアえもの 具汁	牛乳 のりの佃煮 さわら わかめ ツナ 厚揚げ 大豆	しょうが ねぎ キャベツ もやし だいこん にんじん ごぼう しめじ にんにく	ごはん マヨネーズ	エネルギー 568・683 Kcal たんぱく質 25.7・30.5 g 脂質 17.2・19.4 g 食塩相当量 2.5・3 g	
21	木	牛丼 牛乳 茎わかめのサラダ なめこ汁 春のムース	牛乳 牛肉 わかめ 豆腐	しょうが 干しいたけ にんじん 玉ねぎ しらたき なら きゅうり もやし	ごはん 砂糖 米サラダ油 じゃがいも 春のムース	エネルギー 643・745 Kcal たんぱく質 23.4・26.6 g 脂質 19.2・20.5 g 食塩相当量 2.8・3.2 g	
22	金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 彩り野菜の厚焼き玉子 もやしの香味あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 玉子焼き 糸かまぼこ 鶏肉 大豆	もやし キャベツ きゅうり こまつな だいこん にんじん	ごはん いらごま 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 652・754 Kcal たんぱく質 22.2・24.9 g 脂質 23.1・24.2 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	白四小
25	月	ごはん 牛乳 肉団子 菜の花のごまあえ さつま汁	牛乳 肉団子 さつま揚げ	菜の花 こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	ごはん さつまいも ねりごま すりごま 砂糖 米サラダ油	エネルギー 578・682 Kcal たんぱく質 19.2・21.7 g 脂質 17.1・18.7 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	五箇小 小田川小
26	火	背割れコッペパン 牛乳 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ ジュリアンスープ 豆乳プリンタルト	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン	しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ にんじん セロリ	コッペパン マヨネーズ 砂糖 じゃがいも 米サラダ油 豆乳タルト	エネルギー 790・947 Kcal たんぱく質 32.9・39.2 g 脂質 26.2・29.8 g 食塩相当量 3.1・3.7 g	
27	水	ごはん 牛乳 アジの彩り焼き 豆ツナサラダ 大根のみそ汁	牛乳 あじ わかめ ツナ 大豆 厚揚げ	だいこん きゅうり たもぎ茸 えだまめ	ごはん マヨネーズ 砂糖 ごま油 じゃがいも	エネルギー 576・693 Kcal たんぱく質 26.3・31.3 g 脂質 17.3・19.7 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	白二中
28	木	ピビンパ 牛乳 切干大根のナムル わかめスープ	牛乳 豚肉 炒り卵 ツナ わかめ 厚揚げ	しょうが だいこん もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい 切干大根 こまつな ねぎ えのき	ごはん 砂糖 米サラダ油 いらごま ごま油 砂糖	エネルギー 597・712 Kcal たんぱく質 25.5・29.7 g 脂質 18.5・20.7 g 食塩相当量 3.1・3.7 g	小田川小
29	金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ こんにゃくごまサラダ むらこ汁	牛乳 鶏肉 ソフトチキン わかめ 卵	しょうが しらたき にんじん キャベツ ほうれん草 玉ねぎ こまつな	ごはん 片栗粉 すりごま マヨネーズ	エネルギー 632・712 Kcal たんぱく質 28.1・29.7 g 脂質 21.4・20.7 g 食塩相当量 2.1・3.7 g	白四小

※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。(5月給食日18日)

小学校栄養価平均 エネルギー644Kcal たんぱく質23.8g 脂肪19.3g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー766Kcal たんぱく質28.0g 脂肪21.7g 食塩相当量3.0g