



# 6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
1月	ごはん	○	信田煮 豆ツナサラダ どさんこ汁	牛乳 信田煮 わかめ ツナ 大豆 豚肉 豆腐	ごはん さとう ごま油 じゃがいも 油	大根 キャベツ 枝豆 玉ねぎ もやし にんじん コーン	591 kcal 22.7 g 20.5 g 2.0 g
2火	<せんいたっぷり献立> 豆カレーピラフ	○	アスパラサラダ クラムチャウダー ひゅうがなつゼリー	牛乳 ウインナー ひよこまめ あさり ベーコン 生クリーム	ごはん バター じゃがいも 油 ひゅうがなつゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム アスパラガス きゅうり コーン パセリ	645 kcal 20.5 g 24.4 g 2.5 g
3水	ごはん	○	サバのみそ煮 千草あえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 たまご 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 ねぎ	595 kcal 22.1 g 21.1 g 2.4 g
4木	<歯と口の健康週間> みそラーメン	○	パンパンジー レモンゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉	中華めん ごま油 レモンゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にら にんにく しょうが きゅうり	565 kcal 26.9 g 15.5 g 2.7 g
5金	<かみかみ献立> ごはん かむふりかけ	○	タコメンチ カミカミサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 タコメンチ さきいか 油揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま油 ごま じゃがいも	切り干し大根 きゅうり ごぼう にんじん 玉ねぎ 小松菜	568 kcal 21.3 g 15.5 g 2.1 g
8月	ごはん	○	春巻き 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 春巻き 大豆 豚肉 いか	ごはん 油 ごま油 さとう ごま かたくり粉	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが 白菜 チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ	636 kcal 22.4 g 24.3 g 2.3 g
9火	食パン	○	ももジャム 鮭のさわやかソースがけ イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 鮭 チーズ ヨーグルト ウインナー	食パン ももジャム 油 じゃがいも	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん	675 kcal 30.9 g 26.7 g 2.9 g
10水	ごはん	○	手作りおろしハンバーグ もやしの香味あえ 小松菜のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 糸かまぼこ 厚揚げ 煮干し	ごはん パン粉 かたくり粉 ごま さとう ごま油 じゃがいも	玉ねぎ 大根 もやし キャベツ きゅうり 小松菜 ねぎ	605 kcal 25.9 g 19.9 g 2.2 g
11木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 わかめ なたと ちくわ 青のり 油揚げ	ソフトめん 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし ピーマン	568 kcal 25.3 g 16.1 g 3.1 g
12金	ポーカカレーライス	○	かいそうサラダ ヨーグルト(いちご)	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう	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	664 kcal 22.7 g 18.3 g 2.8 g
15月	<地場産物活用週間15日~19日> ごはん	○	豚肉のみそ焼き ひじきの炒め煮 なめこ汁	牛乳 豚肉 ひじき 大豆 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま 油	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく なめこ 白菜 ねぎ	578 kcal 23.8 g 19.6 g 2.1 g
16火	コッペパン	○	県産ブルーベリージャム 県産チキンカツ コールスローサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 チキンカツ 大豆 たまご	コッペパン ブルーベリージャム	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ トマト 小松菜	635 kcal 24.8 g 24.1 g 2.5 g
17水	発芽胚芽米入りごはん (はつがはいがまい)	○	いわしの梅煮 いそあえ 豚汁	牛乳 いわしの梅煮 のり 豚肉 豆腐	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 油	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	592 kcal 24.8 g 17.2 g 2.1 g
18木	マーボーめん	○	中華サラダ ふくしまももゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 スモークチキン	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま ももゼリー	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	595 kcal 27.7 g 17.1 g 2.9 g
19金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き ブロッコリーサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	ごはん さつまいも	ブロッコリー にんじん キャベツ コーン ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	574 kcal 24.7 g 17.8 g 1.9 g
22月	ごはん	○	アジフライ もやしのひき肉炒め けんちん汁	牛乳 アジフライ 豚肉 大豆 豆腐	ごはん マロニー かたくり粉 ごま油 さといも 油	にんじん もやし にら 大根 こんにゃく 干しいたけ ごぼう ねぎ	603 kcal 23.8 g 17.6 g 2.5 g
23火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 肉だんご入り野菜スープ 一口いちごゼリー	牛乳 ウインナー チーズ ミートボール	食パン 油 一口いちごゼリー	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 えのき 干しいたけ	604 kcal 25.4 g 25.2 g 2.7 g
24水	<おいしく減塩！統一献立> ごはん	○	ヤンニョムチキン 切り干し大根のナムル ワントンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま ごま油 ワンタン	しょうが ねぎ 切り干し大根 もやし 小松菜 にんじん にら 玉ねぎ	623 kcal 25.7 g 18.8 g 1.9 g
25木	焼きそば	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 豚肉 パオズ	焼きそば 油 マロニー	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	598 kcal 28.1 g 14.2 g 2.9 g
26金	<b>お弁当持参日</b> 						
29月	豚丼	○	おおかあえ 小松菜と油揚げのみそ汁 豆乳プリン	牛乳 豚肉 かつお節 油揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま じゃがいも 豆乳プリン	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら ほうれん草 にんじん もやし 小松菜 えのき ねぎ	621 kcal 23.5 g 19.8 g 2.4 g
30火	黒糖パン	○	スペイン風オムレツ イタリアンサラダ ミネストローネ	牛乳 スペイン風オムレツ ウインナー	黒糖パン マカロニ じゃがいも さとう 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 にんにく トマト	630 kcal 21.5 g 22.2 g 2.4 g

計21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。

※ 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。



6月は **食育月間** です。

6月栄養価平均 エネルギー608kcal たんぱく質24.5g 脂質19.8g 食塩相当量2.4g

市では、食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつかうように「減塩」に取り組んでいます。今年度も6月の食育月間と1月の全国学校給食週間に合わせて、市内自校給食校、給食センターの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。今回は、香味野菜や酸味を活かした中華の献立で、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。