



6月 給食よていこんだてひょう



令和8年度

白河市立小野田小学校

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	家で食べてほしい食品	エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量
1月	豚丼	○	キャベツとアスパラのサラダ 豆腐のみそ汁 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん 油 さとう	しょうが 玉ねぎ こんにやく キャベツ アスパラガス にんじん コーン 白菜 ねぎ かわちばんかん	さかな	582 kcal 22.9 g 17.2 g 2.4 g
2火	ごはん	○	信田煮(しのだに) 豆ツナサラダ 野菜とひき肉のごまスープ	牛乳 信田煮 わかめ ツナ 大豆 豚肉	ごはん さとう ごま油 油 ごま	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ピーマン にんじん えのき チンゲンサイ しょうが	くだもの	600 kcal 22.5 g 22.5 g 2.2 g
3水	ごはん	○	あじフライ もやしのひき肉炒め けんちん汁	牛乳 あじフライ 豚肉 豆腐	ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 さといも	にんじん もやし なら 大根 こんにやく 干しいたけ ねぎ ごぼう	たまご	605 kcal 23.3 g 17.9 g 2.2 g
4木	<歯と口の健康週間> みそラーメン	○	中華サラダ レモンゼリー	牛乳 豚肉	中華めん 油 ごま油 マロニー ごま さとう レモンゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にんにく しょうが きゅうり	にゅうせいひん	564 kcal 24.1 g 14.6 g 3.4 g
5金	ポークカレーライス	○	かいそうサラダ ひゅうがなつゼリー	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 ひゅうがなつゼリー	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり キャベツ こんにやく パセリ	さかな	673 kcal 20.2 g 18.5 g 3.1 g
8月	<かみかみ献立> ごはん	○	タコメンチ カミカミサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 タコメンチ さきいか 厚揚げ 煮干し	ごはん 油 さとう ごま油 ごま	切り干し大根 キャベツ ごぼう にんじん 大根 小松菜 ねぎ	たまご	575 kcal 21.7 g 16.7 g 2.2 g
9火	食パン	○	ももジャム 鶏肉の米粉ガーリック焼き フレンチサラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン	食パン ももジャム 油 米粉 バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	まめるい	673 kcal 27.5 g 23.8 g 3.2 g
10水	ごはん	○	パオズ 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 パオズ 豚肉 いか	ごはん ごま油 さとう ごま 油 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 玉ねぎ チンゲンサイ たけのこ	かいそう	603 kcal 28.4 g 16.0 g 2.6 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 なた わかめ ちくわ あおのり 油揚げ	ソフトめん 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ピーマン	くだもの	574 kcal 26.6 g 15.5 g 2.9 g
12金	弁当持参日							
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 油	にんじん ごぼう いんげん こんにやく なめこ 白菜 ねぎ	にゅうせいひん	581 kcal 24.2 g 19.8 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 トマトと卵のスープ	牛乳 チキンカツ 大豆 卵	コッペパン ブルーベリージャム 油	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ トマト 小松菜	さかな	643 kcal 25.3 g 25.0 g 3.0 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 こんにやく ねぎ	かいそう	611 kcal 25.8 g 17.3 g 2.1 g
18木	マーボーめん	○	豆とスモークチキンのサラダ ふくしまもぜりー	牛乳 豆腐 豚肉 スモークチキン 大豆	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 もぜりー	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし なら ねぎ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー	たまご	641 kcal 30.7 g 18.4 g 2.7 g
19金	ごはん	○	鶏肉の照り焼き ブロッコリーのサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉の照り焼き 豚肉 豆腐	ごはん 油 さとう さつまいも	ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう 大根 こんにやく ねぎ 干しいたけ	さかな	583 kcal 24.1 g 18.4 g 1.8 g
22月	ごはん	○	ばら焼き おかかあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豚肉 かつお節 わかめ 煮干し	ごはん さとう 油 じゃがいも	玉ねぎ こんにやく ピーマン にんにく しょうが りんご ほうれんそう にんじん もやし 小松菜	まめるい	538 kcal 24.7 g 13.1 g 2.3 g
23火	ピザトースト	○	イタリアンサラダ 肉だんご入り野菜スープ 一口いちごゼリー	牛乳 ベーコン チーズ 肉だんご	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 ねぎ	かいそう	659 kcal 27.1 g 29.7 g 2.9 g
24水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	赤魚の三味焼き 干草あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 赤魚 たまご 鶏肉	ごはん 油 ごま さとう じゃがいも かたくり粉	ねぎ しょうが 小松菜 にんじん もやし 玉ねぎ たけのこ いんげん	にゅうせいひん	608 kcal 27.6 g 16.6 g 2.1 g
25木	焼きそば	○	シュウマイ 小松菜のサラダ	牛乳 豚肉 シュウマイ ツナ	焼きそば 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 小松菜 きゅうり	さかな	618 kcal 28.4 g 19.1 g 2.5 g
26金	弁当持参日							
29月	<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 ワンタンスープ	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 なら 玉ねぎ	くだもの	617 kcal 25.1 g 17.8 g 1.7 g
30火	黒糖パン	○	スペイン風オムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 スペイン風オムレツ ウイナー	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 にんじん コーン 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	まめるい	666 kcal 21.8 g 24.8 g 2.3 g

計20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 **食育週間** です。

6月栄養価平均 エネルギー611kcal たんぱく質25.1g 脂質19.1g 食塩相当量2.5g

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くように「減塩」に取り組んでいます。今年度も6月の食育週間と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。