令和8年度6月　学校給食予定献立（6月1日～6月16日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	
1 月	麦ご飯　牛乳 ひじき入り揚げ餃子 小松菜と切干し大根のナムル 太平燕(タイピーエン)	牛乳 ひじき餃子 わかめ　いか　えび 豚肉	麦ご飯　油　三温糖 ごま油　ごま 春雨	切干し大根　小松菜　人参 きゅうり　もやし　筍　きくらげ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 20.1 g 18.0 g 2.4 g
2 火	背割れコッペパン　牛乳 ウィンナートマトソースがけ ポテトサラダ 新玉ねぎのスープ	牛乳　ウィンナー ハム　ベーコン	背割れコッペパン 三温糖　マカロニ マヨネーズ バター	トマト　キャベツ　人参　きゅうり 玉ねぎ　パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 20.6 g 30.8 g 3.1 g
3 水	キムタクごはん　牛乳 ビーフン炒め 五目エッグスープ 河内晩柑	豚肉　牛乳　豆腐　卵	ご飯　油　三温糖 ごま油　ビーフン 片栗粉	にんにく　人参　干し椎茸　ねぎ たくわん　白菜キムチ　生姜 キャベツ　たけのこ　ピーマン 美生柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	602 kcal 23.6 g 15.4 g 3.7 g
4 木	・　むし歯予防デー ウェルかむランチ　・ 麦ご飯　牛乳 いわしの蒲焼き　レモンゼリー かみかみサラダ 沢煮椀	牛乳　さきいか　鶏肉	麦ご飯　油　三温糖 ごま　レモンゼリー	玉ねぎ　ごぼう　切干し大根　人参 ピーマン　小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 21.7 g 17.5 g 2.4 g
5 金	麦ご飯　牛乳 手作り和風ハンバーグ いんげんの節マヨ和え 豆腐のすまし汁	牛乳　鶏ひき肉 大豆　ひじき 焼き豆腐　かつお節 あさり　豆腐	麦ご飯　片栗粉　油 三温糖　マヨネーズ 麸	しそ　玉ねぎ　いんげん　人参 もやし　大根　しめじ　糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 27.1 g 16.4 g 1.8 g
8 月	麦ご飯　牛乳 さばのみそ煮 五目豆 すまし汁	牛乳　さば　大豆 こんぶ　さつま揚げ なると　わかめ　みそ	麦ご飯　油　三温糖 麸	ごぼう　人参　干し椎茸 こんにゃく　絹さや　えのき茸　小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 25.9 g 19.4 g 2.6 g
9 火	中華麺　牛乳 タンタンめんスープ パオズ 笹かまサラダ	牛乳　豚ひき肉 大豆ミート　みそ　牛乳　パオズ　笹かま	中華麺　ごま ねりごま　ごま油　油	にんにく　人参　もやし　キャベツ メンマ　コーン　にら　ねぎ　きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	488 kcal 24.8 g 19.1 g 3.1 g
10 水	麦ご飯　牛乳 スパイシー混ぜごはんの具 コールスローサラダ 豆乳チャウダー	鶏肉　牛乳　ハム あさり 豆乳	ごはん　オリーブ油 油　じゃがいも ベシャメルソース バター	にんにく　玉ねぎ　人参　ピーマン パプリカ　トマト　キャベツ　きゅうり　コーン　パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 kcal 25.9 g 25.7 g 3.2 g
11 木	麦ご飯　牛乳 ささみフライ きんぴら もやしのみそ汁	牛乳　ささみ　豚肉 さつま揚げ　油揚げ みそ	麦ご飯 小麦粉　パン粉 油　砂糖　ごま じゃがいも	ごぼう　人参　こんにゃく 干し椎茸　いんげん　もやし ねぎ　小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 28.3 g 18.5 g 2.6 g
12 金	**校内研修会のため　弁当持参日**					
15 月	麦ご飯　牛乳 ひじき肉みそ丼の具 きのこのおひたし 生揚げのみそ汁	牛乳　豚ひき肉 ひじき　みそ 油揚げ かつお節 生揚げ	油　三温糖　片栗粉 麦ご飯　じゃがいも	玉ねぎ　絹さや　ほうれん草 しめじ　キャベツ　人参　ねぎ えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	627.0 kcal 24.7 g 19.5 g 2.0 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

令和8年度6月　学校給食予定献立（6月16日～6月30日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 働く力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養価	
16 火	黒糖パン　コンソメスープ 鶏肉のハニーマスタード焼き マカロニサラダ　牛乳 ジュリアンスープ	牛乳　鶏肉　ハム ベーコン	黒砂糖コッペパン はちみつ　マカロニ マヨネーズ フレンチドレッシング 油	レモン果汁　キャベツ　人参 きゅうり　玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 26.6 g 26.4 g 2.9 g
17 水	麦ご飯　牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え のっぺい汁	牛乳　かつお　みそ　焼き のり　鶏肉　油揚げ	麦ご飯　油　三温糖　ごま 里芋　片栗粉	小松菜　もやし　人参　干し椎茸　大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 26.2 g 15.9 g 1.7 g
18 木	麦ご飯　牛乳 ハヤシ ほうれん草のツナサラダ ソフール元気ヨーグルト	牛乳　豚肉　生クリーム ツナ　チーズ　ヨーグルト	麦ご飯 バター　じゃがいも 油　三温糖	にんにく　玉ねぎ　人参　マッシュルーム グリンピース　トマト　セロリ　キャベツ ほうれん草　コーン　レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 24.1 g 21.0 g 2.9 g
19 金	**6年生修学旅行のため　全校生弁当持参日**					
22 月	**🐷22日～26日までは地産地消献立🍚** 麦ご飯　牛乳 豚肉のみそ焼き ブロッコリーのクリーミー和え 地場産物みそ汁	牛乳　豚肉　みそ　大豆 豆腐	麦ご飯 マヨネーズ ねりごま	にんにく ブロッコリー　キャベツ　人参 レモン果汁　小松菜　ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 kcal 27.3 g 25.9 g 2.3 g
23 火	米粉パン　牛乳 カリッとチキン　チーズ コーンサラダ　梅ゼリー ミネストローネ	牛乳　チーズ カリッとチキン ベーコン	米粉パン　油 オリーブ油 じゃがいも　バター マカロニ うめゼリー	人参　きゅうり　キャベツ　コーン レモン果汁　玉ねぎ ブロッコリー にんにく　トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 27.0 g 23.2 g 2.1 g
24 水	麦ご飯　牛乳 納豆 ほうれん草のいりごま和え 肉じゃが	牛乳　納豆　豚肉	麦ご飯 三温糖　油麩 油　ごま油　ごま	玉ねぎ　人参　糸こん　いんげん 干し椎茸　ほうれん草　もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 26.7 g 18.1 g 1.4 g
25 木	麦ご飯　牛乳 東北しゅうまい ラー油和え 麻婆豆腐	牛乳 豚肉　生揚げ みそ　豚ひき肉 大豆ミート　みそ　豆腐	麦ご飯 三温糖　片栗粉 ごま油	にんにく　生姜　玉ねぎ　人参 干し椎茸　にら　ねぎ 大豆もやし　ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	712 kcal 31.6 g 20.8 g 2.9 g
26 金	麦ご飯　牛乳 県産かじきカツ 塩こんぶ和え 筑前煮	牛乳　かじきカツ 鶏肉　塩こんぶ	麦ご飯　油　里芋 三温糖　ごま　ごま油	人参　筍　ごぼう　れんこん こんにゃく　干し椎茸　いんげん キャベツ　きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	623 kcal 23.1 g 17.5 g 1.3 g
29 月	**・　おいしく減塩！市内統一献立　・** 麦ご飯　牛乳 ヤンニョムチキン 切干し大根のナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉　ツナ 鶏ひき肉	麦ご飯 片栗粉　油 三温糖　ごま　ごま油 ワンタン	生姜　ねぎ　切干大根　もやし 小松菜　人参　にら　玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 25.7 g 20.5 g 1.8 g
30 火	コッペパン　牛乳 米粉ワンタンラザニア　キャラメルクリーム キャベツサラダ 野菜スープ	牛乳　豚ひき肉 チーズ　ベーコン	コッペパン じゃがいも 米粉ワンタン 三温糖 油　キャラメルクリーム	にんにく　玉ねぎ　マッシュルーム トマト　キャベツ　きゅうり　コーン　人参　しめじ　パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	541 kcal 21.0 g 18.6 g 2.9 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

一日あたり平均	
エネルギー	628 kcal
たんぱく質	25.0 g
脂質	20.4 g
食塩相当量	2.5 g

6月は食育月間です！　市では食育の一環として、子どものころ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。今月は、市内自校給食校、給食センターで提供している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。風味や酸味、だしのうま味等を活かし、薄味でもおいしく食べられるように工夫されています。