



令和8年 6月分学校給食献立予定表



白河市入信学校給食センター

日 曜	献 立 名	あ か おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	み ど り 体の調子を整えるものになるもの	き い ろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】 エ ネ ル ギ ー た ん ぱ く 質 脂 質 塩 分	家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
1 月	ごはん はるまき チンジャオロースー なめこ中華スープ	牛乳 はるまき ぶた肉 とうふ	しょうが にんにく だけのこ パプリカ なめこ たまねぎ にんじん チンゲン菜	ごはん 大豆油 さとう ごめ油 かたくりこ ごま油	444 160 139 1.5 588 210 175 2 728 254 195 2.3	さ か な	
2 火	減塩給食 三色ごはん ごぼうサラダ 生あげのみそ汁	牛乳 とり肉 だいす たまご かまぼこ 生あげ みそ	しょうが えだまめ ごぼう にんじん もやし きゅうり こまつな	ごはん ごめ油 さとう ごま 卵不使用マヨネーズ じゃが芋	490 208 21.1 1.1 636 260 258 1.4 807 315 300 1.7	海 そ う	
3 水	ごはん とり肉のなんばん漬け ブロッコリーのこま酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 とり肉 ツナ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが たまねぎ パプリカ もやし ブロッコリー にんじん コーン	ごはん かたくりこ 大豆油	482 210 170 2 621 265 207 2.4 778 318 236 2.9	く だ も の	
4 木	カミカミ給食 わかめごはん いかメンチ 五目きんぴら だんご汁	牛乳 わかめ いかメンチ とり肉 さつまあげ ぶた肉 とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん にんにく しょうが もやし コーン	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま ごめ油 じゃが芋 豆乳クリームバター	512 211 16.3 1.6 644 256 198 2 824 314 230 2.4	き の こ	
5 金	ツナトースト イタリアンサラダ ミートボールスープ 青りんごゼリー	牛乳 ツナ チーズ えび いか ミートボール	たまねぎ コーン ブロッコリー にんじん えだまめ はくさい ぶなしめじ チンゲン菜	食パン 卵不使用マヨネーズ 青りんごゼリー	557 229 262 2.6 857 345 380 4.2	大豆製品	小学校
8 月	キーマカレーライス（麦ごはん） 海そうサラダ レモンゼリー	牛乳 ぶた肉 だいす 海そう いか	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご ブロッコリー キャベツ きゅうり	麦ごはん じゃが芋 カレール カレー粉 ごめ油 レモンゼリー	522 16.7 14.9 2.1 660 207 180 2.6 856 25.3 22.7 3.9	さ か な	
9 火	ごはん 白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 ホキ ハム わかめ 生あげ みそ	たまねぎ にんにく にんじん もやし きゅうり こまつな	ごはん かたくりこ 大豆油 さとう はるさめ ごま ごま油	433 186 12.3 1.8 558 235 14.7 2.3 — — — —	き の こ	中学校
10 水	ごはん 手作り鶏つくねチーズ焼き ひじき入りおひたし 青菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ひじき ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ほうれんそう こまつな	ごはん パン粉 卵不使用マヨネーズ	497 23.2 19.5 1.8 644 29.1 24.3 2.3 — — — —	い も 類	中学校
11 木	麦ごはん 手作りかつお揚げ浸し うのはな炒め 大根のみそ汁	牛乳 かつお おから とり肉 さつまあげ ひじき 生あげ みそ	しょうが こんにゃく にんじん ごぼう だいこん たまねぎ	麦ごはん 大豆油 さとう ごめ油 じゃが芋	491 22.7 14.1 1.8 638 29.3 17.2 2.3 — — — —	緑黄色野菜	中学校
12 金	食パン マーシャルピーンズ タンドリーチキン コールスローサラダ シチュー	牛乳 とり肉 ヨーグルト ツナ	だいこん にんじん きゅうり コーン たまねぎ ブロッコリー	食パン マーシャルピーンズ カレー粉 マカロニ じゃが芋 ベジメタルッ ごめ油	— — — — 810 33.6 35.9 2.8 958 40.1 40.4 3.5	海 そ う	幼稚園
15 月	地場産物活用週間15～19日 ごはん 福島県産いわし甘煮 ごまあえ 豆腐のとろみ汁 県産一口とちおとめゼリー	牛乳 いわし ぶた肉 とうふ	ほうれんそう もやし にんじん しいたけ はくさい にら	ごはん ごま さとう かたくりこ 県産一口とちおとめゼリー	490 20.9 15.6 1.5 601 24.6 17.6 1.7 754 29.5 19.9 2.1	く だ も の	
16 火	麦ごはん 福島県産豚肉の生姜焼き ポテトサラダ かきたま汁	牛乳 ぶた肉 ハム たまご とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん ブロッコリー たまねぎ コーン ほうれんそう	麦ごはん じゃが芋 卵不使用マヨネーズ かたくりこ	516 25.2 17.5 1.7 660 31.4 21.2 2.1 823 37.4 24.1 2.6	さ か な	
17 水	麦ごはん 福島県産カジキカツ もやしのひき肉炒め なめこ汁	牛乳 カジキカツ ぶた肉 だいす みそ	にんにく にんじん もやし にら なめこ だいこん こまつな	麦ごはん 大豆油 はるさめ かたくりこ ごま油 じゃが芋	— — — — 633 23.9 15.2 2.2 766 26.9 16.2 2.5	く だ も の	幼稚園
18 木	減塩給食 麦ごはん なっとう しそひじきあえ 肉じゃが	牛乳 なっとう ひじき ぶた肉	こまつな だいこん きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく 干しいたけ グリーンピース	麦ごはん ごま じゃが芋 麩 さとう	498 20.7 14.9 1.1 646 26.1 18.2 1.4 812 31.4 20.7 1.6	海 そ う	
19 金	きつねうどん（ソフトめん） 福島県産さつまいもの天ぷら 塩こんぶあえ 県産ブルーベリーゼリー	牛乳 とり肉 あぶらあげ なたと こんぶ	こまつな にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ だいこん きゅうり	ソフトめん さつまいも こむぎ粉 大豆油 ごま 県産ブルーベリーゼリー	524 19.1 15.0 2.2 — — — — 718 26.5 19.1 3.2	き の こ	小学校
22 月	麦ごはん 豚キムチ炒め もやしの中華あえ チンゲン菜と卵の中華スープ	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご	にんにく はくさい だけのこ ねぎ はくさいキムチ もやし きゅうり しょうが チンゲン菜 きくらげ たまねぎ にんじん	麦ごはん ごめ油 さとう ごま油 ごま ラー油 かたくりこ	477 16.9 18.2 1.9 643 21.1 25.3 2.4 808 25.1 29.5 2.8	い も 類	
23 火	麦ごはん たらもの西京焼き 小松菜マヨおひたし 豚汁	牛乳 たら みそ かまぼこ かつお節 ぶた肉 とうふ	しょうが こまつな にんじん もやし にんにく だいこん ごぼう こんにゃく	麦ごはん さとう 卵不使用マヨネーズ じゃが芋 ごま油	457 20.8 14.3 1.6 594 26.6 17.5 2.1 751 32.1 19.9 2.6	き の こ	
24 水	清流豚カレーライス（麦ごはん） 大根サラダ メロン	牛乳 ぶた肉	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご だいこん きゅうり メロン	麦ごはん ごめ油 じゃが芋 カレールッ カレー粉	536 15.8 16.7 1.8 685 19.7 20.4 2.4 855 23.3 23.6 3.1	さ か な	
25 木	ごはん 赤魚の昆布醤油焼き 筍とぶた肉の炒めもの じゃが芋のそぼろ汁	牛乳 赤魚 ぶた肉 とり肉	だけのこ こんにゃく しょうが ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ いんげん	ごはん さとう ごま油 ラー油 じゃが芋 ごめ油 かたくりこ	519 25.0 18.3 1.5 642 29.0 20.5 1.8 802 34.8 23.6 2.2	緑黄色野菜	
26 金	黒糖パン クリーム入りハンバーグトマトソースかけ コーンサラダ キャベツスープ	牛乳 クリーム入りハンバーグ ウィンナー	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン 干しいたけ だけのこ	黒糖パン 豆乳クリームバター	534 20.4 21.2 2.7 660 24.4 24.1 3.4 813 29.7 29.0 4.3	海 そ う	
29 月	白河市統一献立給食 ごはん 手作りヤンニョムチキン 切り干し大根ナムル ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ツナ とり肉	しょうが たまねぎ 切干大根 もやし こまつな にんじん にら 干しいたけ チンゲン菜	ごはん かたくりこ 大豆油 ごめ油 さとう ごま ごま油 ワンタン	520 20.6 18.9 1.4 671 26.1 23.6 1.9 841 31.4 27.4 2.1	く だ も の	
30 火	しょうゆラーメン（中華めん） 焼きぎょうざ（1・2・2） 五色あえ	牛乳 ぶた肉 なたと きょうざ わかめ	ほうれんそう ねぎ メンマ キャベツ もやし にんじん コーン	中華めん ごま油 さとう ごま	429 21.4 12.9 2.5 535 26.6 14.9 3.3 711 34.1 18.2 3.8	大豆製品	

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）】

6月は「食育月間」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。今年度も、毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせする他、市内統一の減塩献立の実施や減塩レシピの紹介を予定しています。

6月栄養価平均（幼稚園）	496 20.5 16.9 1.8
（小学校）	638 25.7 20.6 2.2
（中学校）	803 30.6 24.6 2.8