



# 令和8年 6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月	キムチチャーハン 牛乳 中華サラダ 鶏団子スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ソフトチキン ミートボール ヨーグルト	にんにく たけのこ ねぎ にんじん キムチ キャベツ きゅうり 干しいたけ もやし チンゲンサイ	ごはん 米サラダ油 ごま油 砂糖 マロニー ラー油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673・784 Kcal 25.7・29.0 g 20.3・22.4 g 3.4・4 g						
2火	コッペパン 牛乳 いちごジャム ミートボール アスパラとベーコンのソテー 野菜スープ	牛乳 肉団子 ベーコン ウインナー	アスパラ もやし コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ たまご茸	コッペパン いちごジャム 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588・724 Kcal 21.8・26.5 g 16.6・19.8 g 2.8・3.4 g						
3水	『歯と口の健康週間献立』 ごはん 牛乳 ごぼうメンチカツ(ソース) かみかみサラダ 打ち豆のみそ汁 さつまいもチップス	牛乳 ごぼうメンチカツ 塩こんぶ 油揚げ 打ち豆	切干大根 キャベツ きゅうり にんじん 大根 白菜 ねぎ	ごはん 揚げ油 じゃがいも 白いりごま 砂糖 ごま油 さつまいもチップス	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628・747 Kcal 20.2・23.5 g 20.1・22.7 g 2.1・2.4 g						
4木	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 和風サラダ 具だくさん汁	牛乳 サバのみそ煮 厚揚げ	キャベツ にんじん きゅうり 大根 白菜 ねぎ	ごはん 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614・710 Kcal 23.2・25.4 g 20.9・22.1 g 2.2・2.3 g						小田川小
5金	ハッシュドビーフライス 牛乳 グリーンサラダ メロン	牛乳 牛肉	玉ねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン メロン	ごはん 米サラダ油 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634・754 Kcal 19.7・22.6 g 21.1・23.8 g 2.2・2.6 g						
8月	ごはん 牛乳 肉詰め信田 塩こんぶあえ ちくぜん煮	牛乳 肉詰め信田 塩こんぶ 鶏肉 厚揚げ	キャベツ 大根 きゅうり にんじん しょうが たけのこ れんこん 干しいたけ いんげん こんにゃく	ごはん ごま油 さといも 砂糖 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633・735 Kcal 23.3・25.0 g 21.3・22.7 g 1.8・2.0 g						
9火	背割れコッペパン 牛乳 ロングウインナー(ケチャップ) ツナサラダ 大豆スープ	牛乳 ロングウインナー ツナ ベーコン 大豆	キャベツ にんじん 大根 玉ねぎ コーン ミックスベジタブル パセリ	背割れコッペパン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	721・ 29.9・ 28.5・ 3.3・	Kcal g g g					全中
10水	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き 五目ビーフン 根菜汁	牛乳 豚肉 ベーコン	しょうが ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 ごぼう れんこん 白菜 レモン果汁	ごはん ごま油 ビーフン 白いりごま 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676・ 24.5・ 25.7・ 2.0・	Kcal g g g					全中
11木	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) 大根のきんぴら もやしと厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 さつま揚げ 厚揚げ	玉ねぎ 大根 にんじん こんにゃく いんげん もやし ねぎ たまご茸 パセリ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 豆乳バター 小麦粉 パン粉 揚げ油 白いりごま 砂糖 ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	630・751 Kcal 20.6・23.7 g 18.3・20.4 g 2.3・2.6 g						中央中 白二中 東北中
12金	『おいしく減塩！統一献立』 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 切干大根のナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ 鶏ひき肉	しょうが ねぎ 切干大根 もやし 小松菜 にんじん にら 玉ねぎ	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 白いりごま ごま油 ワンタン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641・766 Kcal 25.4・29.9 g 20.1・22.7 g 1.8・2.1 g						
15月	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね もやしのひき肉炒め なめこ汁	牛乳 青じそ入りつくね 豚ひき肉 大豆 豆腐	にんじん もやし にら なめこ 白菜 ねぎ	ごはん マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612・708 Kcal 25.2・27.9 g 21.1・22.4 g 2.0・2.2 g						
16火	米粉パン 牛乳 フライドチキン ブロッコリーサラダ トマトスープ	牛乳 フライドチキン ウインナー 大豆 卵	ブロッコリー キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ にんじん トマト	米粉パン 揚げ油 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	721・880 Kcal 32.4・39.1 g 27.6・32.2 g 2.8・3.5 g						
17水	ごはん 牛乳 いわしのかんろ煮 大根サラダ 豚汁	牛乳 いわしのかんろ煮 わかめ 豚肉 豆腐	大根 きゅうり にんじん ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619・754 Kcal 25.0・30.0 g 21.2・25.1 g 1.8・2.1 g						
18木	福島県産ポークカレーライス 牛乳 スモークチキンと豆のサラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 チーズ スモークチキン 大豆	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ ブロッコリー レモン果汁	ごはん 米サラダ油 じゃがいも ももゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	716・849 Kcal 25.4・29.5 g 21.8・24.7 g 2.8・3.3 g						
19金	ごはん 牛乳 豚肉のみそ焼き もやしのごまあえ 八杯汁	牛乳 豚肉 豆腐	もやし キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 白すりごま 白ねりごま 砂糖 さといも 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614・738 Kcal 23.1・27.1 g 20.5・23.5 g 1.8・2.1 g						白三小 小田川小 みさか小
22月	ごはん 牛乳 春巻き 中華あえ わかめスープ	牛乳 春巻き チャーシュー わかめ 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのき	ごはん 揚げ油 マロニー ごま油 米サラダ油 砂糖 白いりごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	641・753 Kcal 17.4・20.7 g 24.5・25.4 g 2.7・3.3 g						
23火	コッペパン 牛乳 マーシャルビーンズ 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 鶏肉 チキンハム ベーコン	キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン ほうれん草 玉ねぎ	コッペパン マーシャルビーンズ パン粉 オリーブ油 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	759・903 Kcal 32.8・39.1 g 29.2・32.6 g 3・3.7 g						
24水	ツナごはん 牛乳 シャキシャキサラダ 呉汁 かわちばんかん	牛乳 ツナ 系かつお節 厚揚げ 油揚げ 大豆	にんじん えだまめ コーン れんこん きゅうり 大根 ねぎ ごぼう しめじ かわちばんかん	ごはん 白すりごま 砂糖	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642・763 Kcal 26.5・30.9 g 19.0・21.4 g 2.4・2.8 g						白二中
25木	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ ひじき入り海藻サラダ じゃがいもとしめじのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ツナ 海藻サラダ わかめ しそ味ひじき 油揚げ	大根 にんじん きゅうり チンゲンサイ コーン しめじ ねぎ	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601・718 Kcal 24.2・28.3 g 17.7・19.9 g 2.4・2.7 g						白三小 小田川小 みさか小 東北中
26金	ごはん 白身魚の香味揚げ 糸かまサラダ 肉じゃが	牛乳 白身魚 系かまぼこ 豚肉	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 糸こんにゃく いんげん 干しいたけ	ごはん 白いりごま 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも 車ふ 米サラダ油	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664・795 Kcal 27.4・32.2 g 20.3・23.0 g 2.1・2.5 g						白四小 五箇小 東北中
29月	ごはん 牛乳 パオズ ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 パオズ 豚肉 ベーコン	にんじん ビーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく 白菜 コーン チンゲンサイ 干しいたけ	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 春雨 片栗粉	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	595・739 Kcal 21.8・27.0 g 18.5・21.4 g 2.3・2.9 g						
30火	食パン 牛乳 マーメレード トマトミートオムレツ イタリアンサラダ ファイバースープ あじさいゼリー	牛乳 トマトミートオムレツ ベーコン	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 寒天 かんぴょう 白菜 にんじん 小松菜 しめじ	コッペパン マーメレード あじさいゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	587・718 Kcal 20.4・24.9 g 19.4・23.5 g 2.7・3.4 g						

※ 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。(6月給食日 22日)

小学校栄養価平均 エネルギー645Kcal たんぱく質24.3g 脂肪21.5g 食塩相当量2.3g  
中学校栄養価平均 エネルギー770Kcal たんぱく質28.4g 脂肪24.2g 食塩相当量2.8g



### \*おいしく減塩！統一献立\*

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、香味野菜や酸味を生かした中華の献立で、どのメニューもうす味でも食べられるように工夫されています。

今年度4月以降、白河給食センター受配校における麺給食の提供を休止しております。現在、提供再開に向け調整中です。麺休止期間中は、米飯給食を週4回、パン給食を週1回提供していきます。

