

6月学校給食献立予定表

令和8年6月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1月	麦ごはん ツナ入り厚焼きたまご わかめソテー 大根汁	牛乳 たまご ツナ ぶたにく わかめ とうふ みそ	にんじん ねぎ もやし たけのこ だいこん	むぎごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	きのこ	E: 593 P: 25.0 F: 17.4	塩 2.3 g
2火	きのこベーコンのスパゲティ ごぼうサラダ パイナップル	牛乳 ベーコン	たまねぎ しいたけ えのきだけ しめじ にんじん こねぎ ごぼう きゅうり キャベツ パイナップル	スパゲティ あぶら バター マヨネーズ ごま	さかな	E: 605 P: 19.0 F: 26.6	塩 1.4 g
3水	ゆかりごはん あじフライ ツナ和え きぬさやのみそ汁	牛乳 あじ ツナ とうふ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん えのきだけ きぬさや	ごはん あぶら じゃがいも パンこ	くだもの	E: 610 P: 26.3 F: 16.3	塩 1.8 g
4木	コッペパン ブルーベリーマーガリン エビボテ キャベツサラダ たまごスープ	牛乳 エビ チーズ たまご ベーコン	コーン パセリ キャベツ フロッコリー ピーマン たまねぎ	コッペパン でんぷん ジャム マーガリン あぶら じゃがいも こむぎこ バター	きのこ	E: 646 P: 26.3 F: 26.5	塩 2.7 g
5金	ピピンバ(ごはん) はるさめサラダ 肉みそスープ レモンゼリー	牛乳 ぶたにく ベーコン みそ	しょうが ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん たけのこ はくさい きゅうり キャベツ ねぎ えだまめ	ごはん あぶら さとう ごま はるさめ	さかな	E: 669 P: 25.7 F: 22.5	塩 3.5 g
8月	麦ごはん ハンバーグトマトソース 大根じゃこサラダ わかめ汁	牛乳 くきわかめ あつあげ ぶたにく きゅうにく わかめ たまご ちりめんじゃこ みそ	たまねぎ だいこん きゅうり にんじん トマト	むぎごはん パンこ じゃがいも	くだもの	E: 658 P: 28.2 F: 16.6	塩 3.6 g
9火	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご チキンボン酢和え いちごクレープ	牛乳 なると やきぶた とりにく たまご なまクリーム	たけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	ちゅうかめん さとう ごま こむぎこ	きのこ	E: 622 P: 32.1 F: 17.7	塩 3.6 g
10水	麦ごはん さばの香味焼き 五目ひじき煮 凍み豆腐汁	牛乳 しみどうふ さば ひじき とりにく みそ さつまあげ だいず	しょうが にんじん しいたけ えだまめ こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん いとこんにゃく あぶら さとう じゃがいも	くだもの	E: 602 P: 29.0 F: 15.9	塩 2.0 g
11木	4年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)						
12金	1, 2, 3年生 わかば弁当給食 (他の学年は弁当持参日)						
15月	麦ごはん 豚肉のねぎ塩焼き 野菜ソテー なめこ汁	牛乳 ぶたにく ベーコン とうふ みそ	ねぎ レモン キャベツ もやし にんじん なら なめこ ねぎ こまつな しょうが	むぎごはん あぶら バター さつまいも	かいそう	E: 600 P: 24.4 F: 19.2	塩 2.2 g
16火	焼きそば 莪わかめ和え ヨーグルト	牛乳 ぶたにく イカ あおのり くきわかめ ヨーグルト	しょうが しいたけ もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン きゅうり	やきそば あぶら さとう ごま	くだもの	E: 635 P: 29.7 F: 16.9	塩 3.2 g
17水	若菜ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ こんにゃくサラダ すまし汁	牛乳 とうふ とりにく チーズ	しょうが たまねぎ こねぎ にんじん きゅうり きりほしだいこん えのきだけ ほうれんそう	ごはん さつまいも こむぎこ でんぷん マヨネーズ あぶら さとうこんにゃく	さかな	E: 781 P: 27.6 F: 27.4	塩 2.7 g
18木	ひと口30回カミカミ給食 玄米入りごはん 県産カジキカツ もやしのひき肉炒め かきたま汁 いりこ大豆	牛乳 カジキ ぶたにく だいず とうふ たまご	にんじん もやし なら こまつな	ごはん あぶら はるさめ ごま でんぷん さとう パンこ	乳製品	E: 626 P: 27.9 F: 15.3	塩 1.9 g
19金	麦ごはん ポークカレー メロン フロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん パセリ フロッコリー コーン きゅうり メロン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	かいそう	E: 717 P: 25.4 F: 22.4	塩 2.2 g
22月	【おいしく減塩!白河市統一献立】 ごはん 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 とりにく ツナ	しょうが ねぎ きりほしだいこん もやし こまつな にんじん なら たまねぎ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま こむぎこ	だいず製品	E: 630 P: 25.3 F: 19.0	塩 1.4 g
23火	みそラーメン パオス 海そうサラダ 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく あさり みそ わかめ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ レタス だいこん きゅうり みかん	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	さかな	E: 611 P: 27.7 F: 16.4	塩 3.3 g
24水	青じそごはん 鮭の香草焼き ミモザサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 さけ たまご あつあげ みそ	キャベツ にんじん コーン フロッコリー たまねぎ こまつな ねぎ	ごはん パンこ あぶら	きのこ	E: 643 P: 25.8 F: 23.8	塩 2.3 g
25木	レーズンパン スパニッシュオムレツ コールスローサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン たまご チーズ	レーズン たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン	コッペパン さとう じゃがいも バター あぶら	くだもの	E: 694 P: 24.7 F: 27.9	塩 2.1 g
26金	5年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)						
29月	麦ごはん わかさぎフリッター 日向夏ゼリー 青菜のチーズ和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 わかさぎ チーズ とりにく	こまつな キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ えだまめ	むぎごはん さとう じゃがいも でんぷん あぶら	だいず製品	E: 637 P: 22.0 F: 15.8	塩 1.9 g
30火	親子うどん エビとじゃこのかき揚げ 浅漬け	牛乳 とりにく たまご エビ ちりめんじゃこ だいず	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ だいこん きゅうり しょうが	ソフトめん こむぎこ あぶら	くだもの	E: 624 P: 29.8 F: 16.5	塩 3.2 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E(エネルギー):kcal、P(たんぱく質):g、F(脂質):g、塩(食塩):gです。小学校の基準量は、3~4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー642kcal、たんぱく質26.4g、脂質20.0g、食塩2.5g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。今月は、【おいしく減塩!白河市統一献立】を実施します。薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。
- ※ 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。