


# 令和8年 6月 献立表

★6月は食育月間です★

白河第五小学校

日 曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	むぎごはん ギョウにゅう さばのみそに ごぼうサラダ すましじる	牛乳 さばのみそ煮 ツナ 鶏肉 豆腐	麦ごはん マヨネーズ(全卵型) 砂糖 花ふ	ごぼう にんじん きゅうり キャベツこまつな えのきたけ 干しいたけ	637 kcal 23.9 g 17.6 g 1.4 g
2火 3水	宿泊学習 お弁当の日				
4木	しょくパン ころめきなごクリーム ギョウにゅう タンダーチキン ブロッコリーサラダ パンプリンポスタージュ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ベーコン パジャメルルウ	食パン 砂糖 オリーブ油 バター	ブロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ 玉葱 かぼちゃ パセリ	709 kcal 31.6 g 32.9 g 3.1 g
5金	<b>&lt;はとくちのけんこうしょうかんこんで&gt;</b> むぎごはん ギョウにゅう はるまき かみかみサラダ こんさいのごまじる グミ	牛乳 さざいか 油揚げ	麦ごはん さといも グミ	切干しいたけ キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	651 kcal 18.8 g 24.5 g 2.1 g
8月	むぎごはん ギョウにゅう ふたにくのねぎしおやき スパゲティサラダ 生揚げのみそしる	牛乳 豚肉 ロースハム 生揚げ	麦ごはん ごま油 スパゲティ 砂糖 マヨネーズ(全卵型) ごま	おろししょうが ねぎ レモン にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし こまつな もやし	663 kcal 25.3 g 29.9 g 2.1 g
9火	カレーうどん ギョウにゅう こまつなもやしのごまあえ れいとうみかん	豚肉 牛乳	うどん(ソフトメン) 植物油 砂糖	ほうれん草 たまねぎ ねぎ にんじん 干しいたけ こまつ な もやし 冷凍みかん	659 kcal 27.2 g 19.1 g 3.2 g
10水	むぎごはん ギョウにゅう あかうおのしょうゆやき ひじきのもの あおさのみそしる	牛乳 あおさのり 赤魚 豆腐 ひじき さつま揚げ	麦ごはん 植物油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干しいたけ	513 kcal 23.9 g 12.7 g 2.2 g
11木	アップルパン ギョウにゅう トマトクリームグラタン フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 トマトクリームグラタン ロースハム ベーコン	アップルパン 植物油 砂糖	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし にんじん 干しいたけ パセリ ほうれん 草	632 kcal 20.3 g 27.4 g 2.6 g
12金	<b>&lt;おつぱちりクエストこんで&gt;</b> むぎごはん ギョウにゅう とりのからあげ ほうれんそうのチーズあえ じゃがいものみそしる クレープ	鶏肉 わかめ 牛乳 油揚げ チーズ	麦ごはん じゃがいも かたくり粉 クレープ 植物油	キャベツ にんじん ほうれん草 ねぎ	707 kcal 26.6 g 22.7 g 2.0 g
15月	むぎごはん ギョウにゅう ぎょうざ パンパンジーサラダ にくみそスープ	牛乳 ぎょうざ ソフトチキン 豚ひき肉 ひき割り大豆	麦ごはん ごま 砂糖 はるさめ ごま油 植物油	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし もやし ねぎ しょうが にんにく	607 kcal 24.2 g 20.4 g 1.6 g
16火	全校遠足(予備日) お弁当の日				
17水	<b>&lt;じばさんごつかつようしょうかんこんで&gt;</b> むぎごはん ギョウにゅう いわしのしょうがに ちくさあえ けんちんじる	牛乳 いわしのしょうがが煮 ロースハム 豆腐	麦ごはん さといも 植物油	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん だいこん ねぎ ごぼ う 干しいたけ	547 kcal 23.5 g 15.0 g 1.9 g
18木	こめこパン ギョウにゅう けんさんチキンカツ コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 県産チキンカツ ロースハム ベーコン	米粉パン 植物油 砂糖 マヨネーズ(全卵型) マカロニ じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ きゅうり とうもろこし トマト おろしにんにく パセリ	634 kcal 24.5 g 31.7 g 3.4 g
19金	ポークカレー ギョウにゅう スモークチキンとまめのサラダ ひとくちいちごゼリー	豚肉 牛乳 スモークチキン 大豆	発芽胚芽ごはん 植物油 じゃがいも 一口いちごゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ おろししょうが レモン ブロッコリー おろしにんにく	657 kcal 21.0 g 22.3 g 3.0 g
22月	むぎごはん ギョウにゅう タレつきにくだんご こまつなもやしのおかかあえ とんじる	牛乳 肉団子 糸かつお 豚肉 豆腐	麦ごはん 植物油 じゃがいも	こまつな にんじん もやし だいこん こんにゃく ねぎ 干しいたけ おろししょうが ごぼう	548 kcal 23.2 g 16.2 g 1.6 g
23火	しらかわラーメン ギョウにゅう チャーシュー のりとキャベツのさっぱりサラダ けんさんももゼリー	鶏肉 のり 牛乳 チャーシュー なると	中華麺(ソフトメン) 植物油 ももゼリー	味付きメンマ しょうが にんに く ほうれん草 ねぎ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこ し	561 kcal 28.0 g 13.4 g 3.4 g
24水	こどもまつり お弁当の日				
25木	<b>&lt;おいしくけんえん！とういつこんで&gt;</b> むぎごはん ギョウにゅう ヤンニョムチキン きりぼしだいこんのナムル  ワントンスープ	牛乳 鶏肉 ツナ	麦ごはん ごま油 かたくり粉 ワンタン 植物油 砂糖 ごま	ねぎ しょうが 切り干しいた け もやし こまつな にんじん に ら たまねぎ	613 kcal 25.8 g 19.3 g 1.8 g
26金	キッズシアター お弁当の日				
29月	むぎごはん ギョウにゅう しろみざかなのみそマヨやき ごもくきんぴら はるさめスープ	牛乳 ホキ さつま揚げ ベーコン	麦ごはん ごま マヨネーズ(全卵型) 砂糖 ごま油 はるさめ	たけのこ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく ねぎ こまつな 干しいたけ	614 kcal 22.4 g 23.2 g 2.0 g
30火	スパゲティミートソース ギョウにゅう ツナサラダ こくさんオレンジ	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 ツナ	スパゲティ 薄力粉 オリーブ油 砂糖 植物油	にんじん たまねぎ ビーマン しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり とうもろこ し オレンジ トマト	666 kcal 19.1 g 19.0 g 1.7 g
<ul style="list-style-type: none"> <li>・6月5日は、「歯と口の健康週間」に合わせて、よく噛んで食べるものを献立に取り入れています。</li> <li>・6月17日～6月23日まで「地場産物活用週間」です。福島県で作られた農産物を使った献立が登場します。</li> <li>・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せて、市内各校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせ市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。6月25日は、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。</li> </ul>					6月の児童の(8～9歳)未食塩平均 625 Kcal 24.1 g 21.6 g 2.3 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。