7･8月　給食よていこんだてひょう

令和8年度　　白河市立釜子小学校

7月

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	**＜せんいたっぷり献立＞** ごはん	○	サバのみそ煮 千草あえ 肉じゃが	牛乳 サバのみそ煮　たまご　豚肉	ごはん さとう　ごま　じゃがいも　油	ほうれん草　にんじん　もやし 玉ねぎ　干ししいたけ こんにゃく　いんげん	653 kcal 24.8 g 22.4 g 2.3 g
2 木	親子かきたまうどん	○	アジフリッター キャベツの浅漬け	牛乳 鶏肉　たまご　油揚げ なると　アジフリッター	ソフトめん かたくり粉	にんじん　干ししいたけ　ごぼう ねぎ　キャベツ　きゅうり	611 kcal 28.1 g 21.6 g 2.7 g
3 金	ごはん	○	シュウマイ チンジャオロース はるさめスープ	牛乳 シュウマイ　豚肉　鶏肉	ごはん 油　さとう　かたくり粉 はるさめ　ごま油	にんにく　ピーマン　パプリカ 干ししいたけ　たけのこ　白菜 コーン　ねぎ　チンゲンサイ	599 kcal 23.8 g 19.6 g 2.2 g
6 月	ごはん	○	五目たまご焼き 豚肉となすのみそ炒め とうがん入り鶏だんご汁	牛乳 たまご　豚肉　肉だんご 豆腐	ごはん さとう　油　かたくり粉	しょうが　なす　玉ねぎ　にんじ んピーマン　とうがん　ねぎ 干ししいたけ	608 kcal 22.1 g 23.1 g 2.1 g
7 火	**＜たなばた献立＞** ごはん わかめふりかけ	○	星のコロッケ 豚しゃぶサラダ たなばた汁 たなばたゼリー	牛乳 豚肉　わかめ　こんぶ なると	ごはん 星のコロッケ　そうめん たなばたゼリー	キャベツ　玉ねぎ　こんにゃく にんじん　きゅうり　大根 干ししいたけ　オクラ　小松菜 ねぎ	641 kcal 19.5 g 18.7 g 2.5 g
8 水	**＜減塩献立＞** ごはん	○	白身魚のみそマヨ焼き 切り干し大根のカレー炒め 厚揚げのみそ汁 シークワーサーゼリー	牛乳 ホキ　豚肉　厚揚げ　煮干し	ごはん 油　ごま　ノンエッグマヨネーズ シークワーサーゼリー	切り干し大根　にんじん　パセリ いんげん　にんにく　白菜 小松菜　ねぎ	603 kcal 24.7 g 19.7 g 2.0 g
9 木	しょうゆラーメン	○	ショーロンポー 中華サラダ	牛乳 鶏肉　なると　ショーロンポー 中華くらげ	中華めん マロニー　ごま　ごま油 さとう	もやし　ほうれん草　ねぎ メンマ　にんじん　キャベツ きゅうり	636 kcal 26.3 g 21.7 g 3.5 g
10 金	夏野菜カレーライス	○	コールスローサラダ すいか	牛乳 豚肉	ごはん 油	玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ なす　りんご　しょうが　にんにく キャベツ　きゅうり　コーン すいか	648 kcal 18.7 g 20.7 g 2.4 g
13 月	**＜かみかみ献立＞** ごはん	○	ホッケのフライ 五目きんぴら 肉みそスープ ブルーベリーゼリー	牛乳 ホッケ　豚肉　大豆ミート	ごはん 油　さとう　ごま　マロニー ごま油　ブルーベリーゼリー	ごぼう　こんにゃく　にんじん いんげん　干ししいたけ たけのこ　にんにく　しょうが キャベツ　もやし　ねぎ	649 kcal 23.6 g 20.2 g 2.3 g
14 火	せわれコッペパン	○	ロングウインナー･ケチャップ フレンチサラダ ファイバースープ	牛乳 ロングウインナー　ベーコン	コッペパン 油　さとう	キャベツ　コーン　にんじん きゅうり　かんてん　白菜 小松菜　えのき	634 kcal 24.2 g 26.2 g 2.5 g
15 水	ごはん	○	鶏のから揚げ ビーフン炒め なめこ汁	牛乳 鶏肉　ベーコン　豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉　じょうしん粉　油 ビーフン　さとう　ごま油 じゃがいも	しょうが　キャベツ　もやし にんじん　なめこ　小松菜 ねぎ	626 kcal 23.9 g 19.4 g 2.2 g
16 木	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ 冷凍みかん	牛乳 ウインナー　チーズ	スパゲティ バター	にんにく　にんじん　玉ねぎ マッシュルーム　ピーマン キャベツ　ブロッコリー　コーン パセリ　みかん	586 kcal 21.3 g 15.0 g 2.2 g
17 金	**1学期終業式**						

計12食　※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

7月栄養価平均　エネルギー625kcal　たんぱく質23.4g　脂質20.7g　食塩相当量2.4g

8月

25 火	**2学期始業式**						
26 水	ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 豆腐のみそ汁 ピーチゼリー	牛乳 豚肉　わかめ　豆腐　煮干し	ごはん ごま油　スパゲティ　油 さとう　ごま　ピーチゼリー	しょうが　ねぎ　キャベツ にんじん　きゅうり　コーン 玉ねぎ　えのき	639 kcal 23.8 g 21.1 g 2.1 g
27 木	ジャージャーめん	○	ギョウザ はるさめサラダ	牛乳 ギョウザ　豚肉	中華めん ごま油　さとう　かたくり粉 はるさめ　ごま	玉ねぎ　もやし　たけのこ ねぎ　にら　干ししいたけ しょうが　にんにく　にんじん キャベツ　きゅうり	634 kcal 26.9 g 20.2 g 2.7 g
28 金	ごはん	○	チキンみそカツ ひじきの炒め煮 具だくさん汁	牛乳 チキンみそカツ　ひじき 厚揚げ　煮干し	ごはん 油　さとう　じゃがいも	にんじん　ごぼう　こんにゃく いんげん　大根　白菜　ねぎ	581 kcal 23.9 g 16.7 g 2.0 g
31 月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ほうれん草のごまあえ なすと油揚げのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ　油揚げ 煮干し	ごはん さとう　かたくり粉　ごま	ほうれん草　もやし　キャベツ にんじん　玉ねぎ　なす 小松菜	596 kcal 21.0 g 22.1 g 2.3 g

計4食　※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

8月栄養価平均　エネルギー613kcal　たんぱく質23.9g　脂質20.0g　食塩相当量2.3g