

# 令和8年 7・8月 献立表

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
7/1 水	キムチごはん ぎゅうにゅう はるさめサラダ ちゅうかスープ	豚ひき肉 牛乳 ロースハム 鶏肉 豆腐	麦ごはん 植物油 はるさめ ごま油 砂糖 ごま	にんじん たけのこ ねぎ 白菜キム チキャベツ きゅうり もやし チンゲン菜 きくらげ とうもろこし 干しいたけ しょうが にんにく	551 kcal 22.8 g 17.3 g 1.9 g
2 木	コッペパン きゅうにゅう フランクフルト ビーンズサラダ とうもろこしのスープ	牛乳 フランクフルト 大豆 ロースハム チーズ	コッペパン 砂糖 ごま油 ごま	にんじん きゅうり だいこん えだまめ とうもろこし 玉葱 ほうれんそう パセリ	616 kcal 25.3 g 26.2 g 3.2 g
3 金	むぎごはん きゅうにゅう イカメンチカツ わふうサラダ とんじる	牛乳 イカメンチカツ 豚肉 豆腐	麦ごはん 植物油 ごま油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ 干しいたけ しょうが	618 kcal 22.7 g 18.4 g 2.2 g
6 月	☆七夕ごはん☆ むぎごはん きゅうにゅう ほしがたハンバーグ チーズサラダ ぎんがスープ セタデザート	牛乳 ハンバーグ チーズ ミートボール	麦ごはん 砂糖 オリーブ油 マロニー 麩 天の川ゼリー	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし こまつな 干しいた け	616 kcal 21.6 g 16.6 g 2.4 g
7 火	★たんぽぽリクエストごはん★ みそラーメン きゅうにゅう しゅうまい こまつなのおひたし カリカリくんソーダ	豚肉 牛乳 焼売	中華めん ごま ラー油 カリカリ君ソーダ	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ にら きくらげ 干しいたけ こまつな	631 kcal 28.2 g 18.6 g 3.5 g
8 水	むぎごはん きゅうにゅう さばのこうみあげ いとかまサラダ くだくさんみそしる	牛乳 まさば かまぼこ わかめ 豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 じゃがいも	ねぎ キャベツ きゅうり 玉葱 ブロッコリー にんじん しめじ しょうが	612 kcal 23.6 g 18.8 g 2.1 g
9 木	しょくパン いちご&マーガリン ぎゅうにゅう とりのこうそうやき ブロッコリーのフレンチサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 大豆 豚肉 パルメザンチーズ	食パン パン粉 オリーブ油 じゃがいも いちご&マーガリン	ブロッコリー にんにく パセリ にんじん カリフラワー キャベツ 玉葱 カットトマト	581 kcal 30.5 g 24.8 g 2.6 g
10 金	なつやさいカレー ぎゅうにゅう ツナサラダ フルーツあんじん	鶏肉 牛乳 ツナ	麦ごはん 植物油 砂糖 杏仁豆腐 ミックスゼリー みかん缶 もも缶	かぼちゃ 玉葱 にんじん なす えだまめ スキニーニ キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	695 kcal 19.7 g 25.4 g 2.6 g
13 月	<けんえんごはん> むぎごはん きゅうにゅう いわしのみそに ごますあえ にくじゃが	牛乳 豚肉 いわしのみそ煮	麦ごはん 砂糖 じゃがいも 車心 植物油 ごま	キャベツ もやし にんじん しらたき 玉葱 いんげん 干しいたけ	590 kcal 26.5 g 16.4 g 1.6 g
14 火	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう たこやき おんやさい	牛乳 たこ焼き ロースハム	中華めん 植物油	もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	600 kcal 22.5 g 15.8 g 3.4 g
15 水	むぎごはん きゅうにゅう ふたにくのごまやき こまつなともやしのおかかあえ もずくいりみそしる	牛乳 豚肉 糸かつお もずく 豆腐	麦ごはん ごま じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ	569 kcal 24.1 g 19.0 g 1.7 g
16 木	しらすかふうソースカツどん ぎゅうにゅう ゆでキャベツ しみどうふのみそ汁 レモンソーダゼリー	トンカツ 牛乳 凍り豆腐 わかめ	麦ごはん 植物油 中ざら糖 レモンソーダゼリー	キャベツ にんじん ねぎ	637 kcal 21.5 g 17.6 g 2.6 g
17 金	第1学期終業式 給食なし				

<b>夏休み</b>		7月の児童 (8~9歳)の 栄養価平均	610 kcal 24.1 g 19.6 g 2.5 g
------------	--	---------------------------	---------------------------------------

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
8/25 火	第2学期始業式 給食なし				
26 水	むぎごはん きゅうにゅう とりのからあげ ほうれんそうのごまあえ なめこのみそしる シークワサーゼリー	牛乳 鶏肉 豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 砂糖 ごま シークワサーゼリー	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん なめこ ねぎ	614 kcal 25.5 g 16.6 g 1.8 g
27 木	まるパン きゅうにゅう ハンバーグ コールスローサラダ ABCマカロニスープ とうにゅうパナコッタ	牛乳 ハンバーグ ロースハム 鶏肉	丸パン 砂糖 マヨネーズ マカロニ 豆乳パナコッタ	キャベツ にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし	563 kcal 24.1 g 23.9 g 3.2 g
28 金	なつやさいいりキーマカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ごはん じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖	なす パプリカ 玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく	680 kcal 22.7 g 27.5 g 3.0 g
31 月	むぎごはん きゅうにゅう あかうおのさいきょうやき もやしのひきにくいため ずましじる	牛乳 赤魚の西京焼き 豚ひき肉 大豆 鶏肉 豆腐	麦ごはん マロニー 砂糖 かたくり粉 ごま油 植物油 小豆麩	もやし にら にんじん えのきたけ こまつな 干しいたけ しょうが にんにく	594 kcal 30.7 g 17.9 g 1.8 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。

8月の児童 (8~9歳)の 栄養価平均	613 kcal 25.8 g 21.5 g 2.5 g
---------------------------	---------------------------------------

