

7. 8月学校給食献立予定表

令和8年 7月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	MILK	あか	みどり	きいろ	家で食べてほしい食品	栄養価	
			血や肉など体をつくる もとなるもの	体の調子を整えるもとなるもの	熱や力を出す もとなるもの		エネルギー	たんぱく質 脂質
1 水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き そうめんサラダ ごまみそ汁	MILK	牛乳 ふたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ アスパラガス キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな	ごはん そうめん さとう ごま あぶら じゃがいも	さかな	E: 586 P: 24.3 F: 15.8	塩 2.2 g
2 木	二 小 っ 子 ま つ り お 弁 当 持 参 日							
3 金	わかめごはん 目玉焼き ブロッコリーのおかか和え 大根のそぼろ煮	MILK	牛乳 わかめ たまご とりにく あつあげ みそ	ブロッコリー にんじん たまねぎ しょうが だいこん ねぎ パセリ	ごはん マヨネーズ あぶら さとう でんぷん	きのこ	E: 653 P: 25.0 F: 22.9	塩 2.2 g
6 月	麦ごはん ハンバーグおろしソース 切干大根和え 小松菜汁	MILK	牛乳 ふたにく きゅうにく とうふ たまご あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん きりほしだいこん もやし にんじん こまつな	むぎごはん パンこ さとう ごま じゃがいも	くだもの	E: 626 P: 28.1 F: 17.1	塩 1.9 g
7 火	【たなばた行事食】 五目うどん 星のコロッケ 和風サラダ スイカ	MILK	牛乳 とりにく ふたにく チーズ	にんじん ごぼう しいたけ たけのこ こまつな ねぎ オクラ キャベツ きゅうり だいこん スイカ	ソフトめん ふ あぶら じゃがいも パンこ さとう	かいそう	E: 628 P: 26.4 F: 17.9	塩 3.5 g
8 水	若菜ごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え いそ香和え かきたま汁	MILK	牛乳 とりにく みそ のり とうふ たまご	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ だいこん	ごはん でんぷん こんにゃく あぶら さとう ごま	きのこ	E: 657 P: 27.4 F: 16.9	塩 2.8 g
9 木	【ひとろ30回カミカミ給食】 ごはん 手作りふりかけ イカの香味焼き ごぼうサラダ 根菜汁	MILK	牛乳 ちりめんじゃこ イカ とりにく みそ	しょうが ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん れんこん しめじ こまつな	ごはん ごま さとう じゃがいも マヨネーズ ごま	くだもの	E: 603 P: 28.3 F: 17.3	塩 2.5 g
10 金	麦ごはん チキンカレー ブロッコリーのごまサラダ シークワーサーゼリー	MILK	牛乳 とりにく だいす	しょうが たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー もやし	むぎごはん あぶら じゃがいも バター ごま	さかな	E: 731 P: 25.1 F: 23.1	塩 2.0 g
13 月	【減塩メニューの日】 麦ごはん あじフライ ツナ和え かぼちゃのみそ汁	MILK	牛乳 あじ ツナ あぶらあげ みそ	キャベツ たまねぎ こまつな にんじん かぼちゃ	むぎごはん あぶら パンこ	きのこ	E: 618 P: 25.4 F: 16.4	塩 1.7 g
14 火	スパゲティミートソース 糸かまサラダ ヨーグルト	MILK	牛乳 ぎゅうにく ふたにく かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト だいこん にんじん きゅうり	スパゲティ あぶら さとう バター	だいす製品	E: 624 P: 27.7 F: 21.0	塩 1.7 g
15 水	ゆかりごはん ちくわの二色揚げ 海そうサラダ 肉みそスープ	MILK	牛乳 ちくわ あおのり みそ わかめ ふたにく	レタス だいこん きゅうり しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ えだまめ	ごはん こむぎこ あぶら はるさめ ごま	くだもの	E: 655 P: 21.7 F: 21.9	塩 3.3 g
16 木	食パン いちごマーガリン 夏野菜グラタン ハムマリネ たまごスープ	MILK	牛乳 ふたにく チーズ ベーコン ローズハム たまご わかめ	なす たまねぎ ピーマン にんじん レタス きゅうり たまねぎ パセリ	しょくパン こむぎこ ジャム マーガリン ペンネ あぶら さとう でんぷん	きのこ	E: 650 P: 25.0 F: 27.6	塩 2.8 g

令和8年 8月

26 水	麦ごはん チンジャオロースー 中華和え 荳わかめスープ ブルーベリーゼリー	MILK	牛乳 ふたにく くらげ ベーコン くきわかめ とりにく とうふ	しょうが ピーマン しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ にんじん コーン ねぎ	むぎごはん あぶら さとう でんぷん ごま	くだもの	E: 640 P: 27.3 F: 18.6	塩 1.9 g
27 木	お 弁 当 持 参 日							
28 金	麦ごはん 夏野菜カレー まめまめサラダ メロン	MILK	牛乳 とりにく だいす	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン えだまめ キャベツ ブロッコリー メロン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 710 P: 25.6 F: 22.6	塩 2.1 g
31 月	青じそごはん とり肉の竜田揚げ スパゲティサラダ なめこ汁	MILK	牛乳 とりにく ツナ とうふ みそ	しょうが キャベツ にんじん きゅうり なめこ だいこん ねぎ	ごはん でんぷん あぶら じゃがいも スパゲティ マヨネーズ	きのこ	E: 671 P: 25.9 F: 23.6	塩 2.7 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。
7月の平均栄養量は、エネルギー639kcal、たんぱく質25.9g、脂質19.8g、食塩2.4gです。
8月の平均栄養量は、エネルギー674kcal、たんぱく質26.3g、脂質21.6g、食塩2.2gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。