

令和 8 年度 7 月 学校給食予定献立（7月1日～7月16日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
1 水	麦ご飯 牛乳 さんま蒲焼き 切干し大根の煮物 小松菜のみそ汁	牛乳 さんま さつま揚げ 油揚げ わかめ みそ	麦ご飯 油 中ざら糖 ごま 三温糖 じゃがいも	切干大根 人参 干し椎茸 いんげん 小松菜 玉ねぎ えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	706 kcal 23.6 g 25.5 g 2.8 g
2 木	＊ 夏バテ予防献立 ＊ キムチチャーハン 牛乳 ちくわときゅうりのピリ辛 水餃子スープ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 ちくわ 水餃子	ご飯 油 春雨 三温糖 ごま油 ごま	にんにく 人参 筍 干し椎茸 白菜キムチ 枝豆 ねぎ きゅうり キャベツ チンゲン菜 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 21.1 g 16.5 g 3.7 g
3 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き ひじきソテー 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 鶏ひき肉 凍り豆腐 油揚げ みそ	麦ご飯 三温糖 ごま 油 じゃがいも	生姜 にんにく 糸こんに 人参 コーン ピーマン 白菜 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 kcal 27.6 g 19.0 g 2.4 g
6 月	＊ 夏バテ予防献立 ＊ ご飯 牛乳 タコライス タコライス用サラダ 冬瓜スープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 鶏肉 豆腐 もずく	ご飯 三温糖 油 オリーブ油	玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ 人参 きゅうり えのき茸 冬瓜 コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	631 kcal 27.8 g 17.8 g 3.0 g
7 火	☀ 七夕4年1組合体献立 ☀ きなこ揚げパン 牛乳 春雨サラダ 七夕スープ 七夕ゼリー	きな粉 牛乳 ハム ベーコン	コッペパン 油 三温糖 グラニュー糖 春雨 ごま油 ごま じゃが いも マカロニ	ほうれん草 きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ コーン オクラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 18.1 g 26.0 g 2.0 g
8 水	麦ご飯 牛乳 肉団子 もやしのナムル 五目エッグスープ	牛乳 肉団子 もずく かまぼこ 豆腐 卵	麦ご飯 ごま油 片栗粉	モロヘイヤ もやし 人参 干し椎茸 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	601 kcal 24.4 g 16.5 g 3.1 g
9 木	・ 減塩メニューの日 ・ 麦ご飯 牛乳 いわし梅煮 こんにやくソテー 豚汁	牛乳 いわしの梅煮 ベーコン 豚肉 みそ	麦ご飯 油 三温糖 油 里芋	人参 キャベツ こんにやく ピーマン ごぼう ねぎ 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	617 kcal 23.3 g 19.9 g 2.4 g
10 金	麦ご飯 牛乳 鶏肉から揚げ わかめ和え なめこのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ 油揚げ 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 もやし 人参 キャベツ なめこ ねぎ 小松菜 大根	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 kcal 24.7 g 24.3 g 2.8 g
13 月	＊ 夏バテ予防献立 ＊ 麦ご飯 牛乳 にらまんじゅう チンジャオロース わかめスープ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	麦ご飯 油 三温糖 片栗粉 ごま油	生姜 ピーマン 干し椎茸 筍 人参 もやし チンゲン菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 22.7 g 22.7 g 2.7 g
14 火	スパゲッティミート 牛乳 ツナサラダ すいか	豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 牛乳 ツナ	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 油	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト キャベツ コーン すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	689 kcal 29.2 g 17.9 g 2.4 g
15 水	・ ウェルかむランチ ・ 麦ご飯 牛乳 チキンチキンごぼう もやしのナムル 大根とえのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ みそ	麦ご飯 片栗粉 米粉 ごま 油 三温糖 ごま油	ごぼう 枝豆 もやし 人参 小松菜 大根 えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 kcal 23.9 g 22.1 g 2.2 g
16 木	麦ご飯 牛乳 夏野菜カレー キャベツサラダ ベビーパイン	牛乳 あさり 牛乳 チーズ	じゃがいも 油 麦ご飯 三温糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす キャベツ きゅうり コーン パイン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	649 kcal 19.4 g 18.6 g 2.8 g
17 金	終 業 式					
※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。					一日あたり平均	
					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	656 kcal 23.8 g 20.6 g 2.7 g

令和8年度8月 学校給食予定献立（8月25日～8月31日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
25 火	始 業 式					
26 水	麦ご飯 牛乳	牛乳 鶏肉 焼きのり 油揚げ みそ	麦ご飯 片栗粉 油 三温糖 マロニー マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく レモン果汁 人参 ほうれん草 チンゲン菜 水菜 え のき茸 ねぎ	エネルギー	737 kcal
	たんぱく質				23.3 g	
	脂質				25.3 g	
	食塩相当量				2.1 g	
27 木	🍌 夏野菜献立 🍌	納豆 牛乳 鶏ひき肉 鶏肉 豆腐 大豆ミート みそ	麦ご飯 油 三温糖	人参 玉ねぎ なす ピーマン 生姜 もやし えのき茸 にら	エネルギー	657 kcal
	たんぱく質				28.9 g	
	脂質				22.1 g	
	食塩相当量				1.9 g	
28 金	麦ご飯 牛乳	鶏ひき肉 チーズ 牛乳	じゃがいも 麦ご飯 マヨネーズ ごま 三温糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 冷凍みかん	エネルギー	700 kcal
	たんぱく質				21.0 g	
	脂質				19.7 g	
	食塩相当量				3.7 g	
31 月	・ 減塩メニューの日 ・	牛乳 コーンしゅうまい 豚肉 もずく 豆腐	麦ご飯 油 三温糖 春 雨	にんにく 生姜 人参 キャベツ 筍 干し椎茸 ピーマン えのき茸 ねぎ 小松菜	エネルギー	603 kcal
	たんぱく質				20.6 g	
	脂質				15.2 g	
	食塩相当量				2.1 g	

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

一日あたり平均	
エネルギー	674 kcal
たんぱく質	23.5 g
脂質	20.3 g
食塩相当量	2.5 g

8月31日は「野菜の白」です!

**もっと野菜を
食べよう
大作戦!**

●朝ごはんは必ず食べる!



朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。

●生野菜だけでとらない!



サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。

●主菜に野菜を付け合わせる



肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。

●いろいろな種類の野菜を



いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。

●外食では野菜料理のサイドメニューも活用



外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。

野菜は1日350gを目標にとりましょう。これは、生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。1回の食事ですべて摂るのは難しいので、お浸しや炒め物などのかさの減る料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。

