



4月 給食よていこんだてひょう

令和5年度

白河市立小野田小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
6木	入学式・始業式						
7金	わかめごはん	○	肉だんご ほうれん草のあえもの もやしと生揚げのみそ汁	牛乳 たまご 生揚げ 肉だんご わかめ 煮干し	ごはん	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし 干しいたけ ねぎ	538 kcal 21.1 g 15.6 g 2.9 g
10月	ごはん	○	いかフライ スパゲティサラダ えのきのみそ汁	牛乳 いかフライ 油揚げ わかめ こんぶ 煮干し	ごはん こめ油 スパゲティ ごま ごま油 さとう	キャベツ にんじん コーン えだ豆 えのきたけ だいこん こまつな ねぎ	594 kcal 21.8 g 16.9 g 2.4 g
11火	<減塩献立> 焼き肉丼	○	チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 豆腐	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま スカットゼリー	ピーマン にんじん もやし キャベツ りんご 玉ねぎ チンゲンサイ ねぎ レモン バナナ みかん パイナップル 桃	602 kcal 19.5 g 15.6 g 1.4 g
12水	ごはん	○	さばみそ煮 切り干し大根の炒め煮 じゃがいもと青菜のみそ汁	牛乳 り肉 さつま揚げ 揚げ さばみそ煮 干し	と 油 煮 ごはん さとう こめ油 じゃがいも	切り干しだいこん にんじん いんげん こまつな ねぎ 干しいたけ	630 kcal 23.3 g 21.0 g 2.7 g
13木	焼きそば	○	シュウマイ 大根サラダ	牛乳 ぶた肉 シュウマイ ツナフレーク	焼きそばめん こめ油 さとう	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン きゅうり だいこん	680 kcal 29.2 g 18.1 g 3.3 g
14金	<入学・進級お祝い献立> 赤飯	○	チキンみそカツ 小松菜のおひたし すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 チキンみそカツ とり肉 豆腐 なんと かつお節	赤飯 ごま こめ油 いちごゼリー	こまつな キャベツ にんじん 干しいたけ ぎ みつば	に ね 628 kcal 25.3 g 16.6 g 2.2 g
17月	ごはん	○	ひじき佃煮 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め しめじのみそ汁	牛乳 ぶた肉 油揚げ 厚焼き玉子 煮干し ひじき佃煮	ごはん じゃがいも マロニー かたくり粉 ご ま油	にんじん もやし なら 玉ねぎ しめじ	568 kcal 22.7 g 17.4 g 2.6 g
18火	セルフサンドパン (丸パン)	○	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ 生クリーム	丸パン バター さとう	キャベツ ブロッコリー きゅうり 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	642 kcal 25.1 g 24.6 g 1.9 g
19水	ごはん	○	ギョウザ マロニーサラダ マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 豆腐 ギョウザ くらげ	ごはん マロニー ごま ま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり なら ねぎ 干しいたけ たけのこ	657 kcal 26.2 g 21.9 g 2.4 g
20木	五目うどん	○	きびなごカリカリフライ わかめあえ	牛乳 きびなごフライ とり肉 油揚げ なんと たまご わかめ	ソフトめん こめ油	ごぼう 干しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし えだ豆	582 kcal 26.9 g 17.8 g 2.6 g
21金	<せんいたっぷり献立> チキンカレーライス	○	ツナサラダ くだもの(かんきつ類)	牛乳 とり肉 ツナフレーク	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ うり コーン もの	り き ゆ く だ 667 kcal 22.1 g 20.2 g 2.9 g
24月	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごま酢あえ 大根のみそ汁 かみかみデザート (芋けんぴ・小魚)	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油揚げ もずく豆 腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 さつまいも	グリンピース もやし にんじん ピーマン のきたけ ねぎ	に え 588 kcal 26.0 g 19.3 g 2.0 g
25火	コッペパン	○	いちごジャム オムレツケチャップソース キャベツサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 オムレツ ベーコン 大豆	コッペパン いちごジャム	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン こまつな 玉ねぎ	563 kcal 22.0 g 18.3 g 2.6 g
26水	ごはん	○	赤魚白しょうゆ焼き 千草あえ 豚汁	牛乳 赤魚白しょうゆ焼き ぶ た肉 豆腐 たまご	ごはん さとう ごま油 じゃがいも こめ油	こまつな もやし にんじん だいこん ぼう こんにゃく ねぎ	ご ね ぎ 546 kcal 24.7 g 16.3 g 1.8 g
27木	なかよし遠足のため お弁当持参の日						
28金	ごはん	○	ばら焼き きゅうりとちくわあえ なめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	玉ねぎ こんにゃく きゅうり もやし にんじん なめこ ねぎ	545 kcal 25.6 g 14.5 g 2.3 g

計15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。

※ 給食は、市の測定器で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。



3月栄養価平均 エネルギー602kcal たんぱく質24.1g 脂質18.3g 食塩相当量2.4g