

令和5年5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
1月	たけのこご飯 牛乳 きのこ信田(外付) こまつなのおひだし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ 木綿豆腐	たけのこご飯 三温糖 ごま じゃがいも	にんじん,こまつな,もやし,ねぎ	552 kcal 23.7 g 15.7 g 2.4 g
2火	☆ こどもの日メニュー ☆ しょうゆラーメン 牛乳 焼き豚 塩こんぶあえ こどもの日ゼリー	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 塩昆布	中華めん(リフト) 植物油 ごま油 ゼリー	味付きメンマ,しょうが,にんにく,もやし,玉葱,ほうれんそう,ねぎ,キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	574 kcal 26.8 g 13.4 g 3.8 g
8月	麦ご飯 牛乳 げんべいつくね わかめとツナのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 げんべいつくね わかめ まくろ缶詰 凍り豆腐	麦ご飯 ごま油 三温糖 じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,ねぎ	590 kcal 22.9 g 19.1 g 2.4 g
9火	うどん 牛乳 野菜のかきあげ こまつなのおかか和え	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 かつお節	うどん(リフト) 野菜のかきあげ 三温糖 植物油 ごま	ねぎ,にんじん,ごぼう,干し椎茸,こまつな,もやし	594 kcal 28.0 g 18.9 g 1.9 g
10水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 へにぎけ さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 三温糖	にんじん,ごぼう,れんこん,なめこ,ねぎ,こんにゃく	525 kcal 26.4 g 13.4 g 1.9 g
11木	コッペパン 牛乳 フランクソーセージ フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 フランクフルト ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん,とうもろこし,パセリ	667 kcal 24.5 g 29.4 g 3.2 g
12金	ビーンズカレー 牛乳 海そうサラダ ーロりんごゼリー	豚肉 牛乳 わかめ ロースハム	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	695 kcal 20.7 g 28.4 g 3.3 g
15月	運動会線替休業日				
16火	タンメン 牛乳 おさかなナゲット 野菜サラダ かみかみデザート	豚肉 なると 牛乳 おさかなナゲット わかめ	中華めん(リフト) ごま ごま油 植物油 かつお粉 上白糖	もやし,玉葱,にんじん,キャベツ,干し椎茸,にら,たけのこ,きくらげ(乾),にんにく,だいこん,きゅうり,とうもろこし	571 kcal 25.8 g 17.5 g 3.5 g
17水	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 五色和え わかめのみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう,にんじん,もやし,とうもろこし	602 kcal 28.2 g 20.2 g 2.5 g
18木	丸パン 牛乳 チーズインハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズインハンバーグ ベーコン	丸パン マカロニ じゃがいも オリーブ油	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,キャベツ,玉葱,セロリ,にんにく,トマト缶詰,パセリ	626 kcal 29.0 g 27.0 g 3.5 g
19金	カレーピラフ 牛乳 キャベツのサラダ ワナタンスープ 果物(オレンジ)	牛乳 ロースハム なると	カレーピラフ 植物油 三温糖 ごま油 かたくり粉	にんじん,玉葱,青ピーマン,とうもろこし,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,こまつな,干し椎茸,ねぎ,バレンシアオレンジ	529 kcal 20.1 g 14.6 g 2.2 g
22月	麦ご飯 牛乳 白身魚のフライ サラスパサラダ 豚汁	牛乳 白身魚フライ ロースハム 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 スパゲッティ 三温糖 ごま マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,しょうが,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ,干し椎茸	703 kcal 27.4 g 26.7 g 2.2 g
23火	パゲティ(リフト) 牛乳 コールスローサラダ ぶどうゼリー	ウィンナー 牛乳 ロースハム	スパゲティ オリーブ油 バター 上白糖 薄力粉 三温糖 マヨネーズ(全卵型) ゼリー	にんじん,玉葱,青ピーマン,マッシュルーム,にんにく,しょうが,パセリ,セロリ,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	770 kcal 13.4 g 28.5 g 3.2 g
24水	麦ご飯 牛乳 はるまき 磯和え 根菜のごま汁	牛乳 はるまき 油揚げ	麦ご飯 植物油 さといも ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	656 kcal 19.8 g 26.1 g 2.0 g
25木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ロースハム チーズ ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく,にんじん,きゅうり,だいこん,とうもろこし,えだまめ,玉葱,パセリ	661 kcal 31.6 g 26.2 g 3.0 g
26金	《 減塩メニューの日 》 麦ご飯 牛乳 さけの西京焼き 野菜のごま和え きのこのみそ汁	牛乳 鮭の西京焼き 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん,キャベツ,ほんしめじ,えのきたけ,干し椎茸,ねぎ	565 kcal 29.1 g 16.3 g 1.9 g
29月	麦ご飯 牛乳 野菜ミックス肉団子 ほうれん草のおかか和え あさりのみそ汁	牛乳 肉団子 かつお節 あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん,ねぎ	523 kcal 22.1 g 13.9 g 2.2 g
30火	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き ほうれん草のチーズ和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	509 kcal 25.5 g 13.0 g 2.3 g
31水	麦ご飯 牛乳 おろしハンバーグ こんにゃくサラダ けんちん汁	牛乳 ハンバーグ ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 さといも 植物油	だいこん,しそ葉,サラダ用こんにゃく,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ,ごぼう,こんにゃく	579 kcal 24.0 g 18.6 g 2.4 g
※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。					5月の児童(8~9歳)の 栄養価平均 605 Kcal 24.7 g 20.4 g 2.6 g