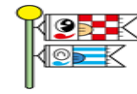




5月 給食予定献立表



令和5年度

白河市立東中学校

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
1月	ごはん	○	ハンバーグおろしソース スパゲティサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 生揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ かたくり粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	大根 キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ	740 kcal 25.4 g 19.2 g 2.9 g
2火	<こどもの日献立> たけのこごはん	○	かつおの立田揚げ キャベツの浅漬け すまし汁 柏もち	牛乳 かつおの立田揚げ 油揚げ 鶏肉 豆腐 なんと	ごはん こめ油 柏もち	たけのこ 人参 グリンピース きゅうり 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ 干しいたけ えのき	736 kcal 32.7 g 16.0 g 3.3 g
8月	<減塩献立> ごはん	○	春巻き 小松菜のナムル ワンタンスープ	牛乳 春巻き 大豆 豚肉	ごはん こめ油 ごま ごま油 ワンタン さとう	小松菜 もやし 人参 なら 玉ねぎ	727 kcal 22.4 g 19.7 g 2.1 g
9火	食パン	○	いちご&マーガリン マカロニグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ウインナー ハム わかめ チーズ	食パン いちご&マーガリン マカロニ こめ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり パセリ キャベツ 人参 コーン	843 kcal 31.3 g 33.5 g 3.7 g
10水	ごはん	○	発芽玄米入り平つくね 菜の花のごまあえ 肉じゃが	牛乳 発芽玄米入り平つくね 豚肉	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも	菜の花 キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	754 kcal 27.9 g 20.9 g 2.3 g
11木	みそラーメン	○	シューマイ 大根ときゅうりのラー油あえ	牛乳 豚肉 シューマイ	中華めん ごま油 ごま ラー油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし コーン なら メンマ 大根 きゅうり ねぎ	805 kcal 33.8 g 21.8 g 3.2 g
12金	ごはん	○	さばの香味揚げ ごま酢あえ いもだんご汁	牛乳 さば たまご 豚肉 わかめ	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま いもち かたくり粉	ねぎ もやし きゅうり 人参 白菜 大根 しめじ	793 kcal 29.2 g 22.5 g 3.1 g
15月	<かみかみ献立> 豚丼	○	かみかみサラダ 青菜と油揚げのみそ汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 豚肉 さきいか 油揚げ 煮干し 大豆	ごはん こめ油 さとう 油揚げ じゃがいも	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース 切り干し大根 キャベツ ごぼう きゅうり 小松菜	692 kcal 29.0 g 14.9 g 3.5 g
16火	セルフサンドパン (コッペパン)	○	ささみガーリックフライ 干キャベツ ミネストローネ	牛乳 鶏ささみ たまご ウインナー	コッペパン こめ油 小麦粉 バター マカロニ じゃがいも パン粉	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ しめじ	830 kcal 38.6 g 26.2 g 2.7 g
17水	県南中学校陸上競技大会のため弁当持参						
18木	山菜うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 変わりなます	牛乳 油揚げ なんと 鶏肉 ちくわ ハム かつお節 あおのり	ソフト麺 こめ油 さとう 小麦粉	わらび えのき たけのこ 人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	777 kcal 36.5 g 17.3 g 4.5 g
19金	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	アスパラサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 パセリ りんご アスパラガス キャベツ	870 kcal 26.0 g 24.8 g 4.0 g
22月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 大根としめじのみそ汁	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 大根 しめじ ねぎ	804 kcal 30.3 g 22.5 g 2.6 g
23火	黒糖パン	○	白身魚のピザソース焼き イタリアンサラダ オニオンスープ みかんゼリー	牛乳 ホキ チーズ ウインナー	黒糖パン みかんゼリー	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ コーン 人参 小松菜 干しいたけ	758 kcal 33.4 g 20.7 g 3.0 g
24水	キムタクごはん	○	ギョウザ もやしと枝豆のあえもの 中華スープ	牛乳 豚肉 たまご ギョウザ カニかまぼこ 豆腐	ごはん ごま油 ごま かたくり粉	人参 白菜キムチ たくあん もやし きゅうり 枝豆 ねぎ チンゲンサイ コーン メンマ 干しいたけ	738 kcal 26.1 g 22.4 g 3.3 g
25木	和風スパゲティ	○	チキンみそカツ チーズサラダ	牛乳 ウインナー チキンみそカツ チーズ のり	スパゲティ バター こめ油 さとう	えのき しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり	750 kcal 33.0 g 21.9 g 2.8 g
26金	ごはん	○	さわらの三味焼き ひじきの炒め煮 なら玉汁	牛乳 さわら ひじき 大豆 たまご 鶏肉 煮干し	ごはん こめ油 ごま じゃがいも さとう	ねぎ 人参 ごぼう いんげん こんにゃく なら ねぎ	746 kcal 31.6 g 21.8 g 2.9 g
29月	若菜ごはん	○	メンチカツ 山吹あえ なめこ汁	牛乳 メンチカツ たまご 豆腐 煮干し	ごはん こめ油	ほうれん草 人参 キャベツ なめこ 大根 ねぎ 大根若菜	718 kcal 21.9 g 18.5 g 3.8 g
30火	<せんいたっぷり献立> 胚芽パン	○	りんごジャム オムレツのケチャップソース ブロッコリーサラダ 豆のポタージュ	牛乳 オムレツ ベーコン 生クリーム 白花豆	胚芽パン りんごジャム バター こめ油 さとう	ブロッコリー 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	895 kcal 33.2 g 33.9 g 4.2 g
31水	ごはん	○	鮭のみそ焼き スタミナ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油	人参 玉ねぎ なら もやし ねぎ	741 kcal 34.3 g 20.3 g 3.2 g

計19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。



5月栄養価平均 エネルギー775kcal たんぱく質30.3g 脂質22.0g 食塩相当量3.2g