



令和5年 6月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献立名	【栄養価】			家で食べてほしい食品	お休みの学校
		エネルギー	たんぱく質	脂質		
		あか おもに血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱ゆ力を出す エネルギーのもとなるもの		
1 木	ごはん いわしの梅煮 筍とぶた肉の炒め物 豆乳入り野菜汁	牛乳 いわし ぶた肉 あぶらあげ とうにゅう みそ	だけのこ ごんにゃく しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう みずな	ごはん さとう ごまあぶら さといも	505 219 224 1.8 626 257 256 2.1 793 31.1 299 2.7	海 そ う
2 金	コッパン はちみつ&マーガリン イカメンチカツ イタリアンサラダ ポークピーズ	牛乳 いかメンチ 大豆 ぶた肉	ブロッコリー キャベツ にんじん えだまめ たまねぎ パセリ にんにく トマト	コッパン はちみつ&マーガリン 大豆あぶら じゃがいも さとう	559 216 205 2 701 273 245 2.7 853 329 286 3.4	さ か な
5 月	中体連応援給食 わかめごはん とり肉のごまみそ焼き ひじきとツナのサラダ 水菜のみそ汁 梅ゼリー	牛乳 わかめ とり肉 ひじき まぐろツナ なまあげ にぼし みそ	しょうが にんじん もやし ほうれん草 みずな えのきだけ	ごはん さとう ごま 卵不使用マヨネーズ じゃがいも 梅ゼリー	497 219 159 1.4 627 272 192 2.0 788 325 221 2.3	くだもの
6 火	はちみつトースト コーンサラダ 野菜スープ みかんゼリー	牛乳 ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ いんげん	はちみつトースト じゃがいも みかんゼリー	454 134 162 1.5 - - - - - - - -	大豆製品 小学校 中学校
7 水	ごはん ちくわのカレー揚げ チキンと野菜のサラダ なめこのスープ	牛乳 ちくわ とり肉 とうふ	きゅうり キャベツ にんじん なめこ ねぎ たまねぎ ちんげんさい しょうが	ごはん こむぎこ 大豆あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	- - - - 609 232 176 2.4 - - - -	小 魚 幼稚園 中学校
8 木	ごはん 手作りメンチカツ かおり和え 白菜のみそ汁	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あぶらあげ にぼし みそ	たまねぎ キャベツ だいこん きゅうり はくさい えのきだけ ねぎ あおしそ	ごはん パンこ こむぎこ 大豆あぶら ごま	516 191 195 1.6 637 237 237 2 - - - -	くだもの 中学校
9 金	ピザトースト コーンサラダ 野菜スープ みかんゼリー	牛乳 ベーコン チーズ	たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン いんげん	食パン じゃがいも みかんゼリー	- - - - - - - - 809 302 317 3.6	さ か な 幼稚園 小学校
12 月	地産地消週間(12日~16日まで) ごはん 福島県産五目厚焼き卵 にらのおかか和え 肉じゃが	牛乳 五目厚焼き卵 かつおぶし ぶた肉 わかめ	にら もやし にんじん たまねぎ ごんにゃく ほししいたけ グリーンピース	ごはん 大豆あぶら じゃがいも ふ さとう	490 198 150 1.4 607 237 168 1.5 762 284 194 1.8	緑黄色野菜
13 火	ごはん 豆腐ナゲット ぶた肉のピリカラ炒め むらくもスープ	牛乳 ぶた肉 豆腐ナゲット とり肉 とうふ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ こまつな ほうれん草	ごはん さとう 大豆あぶら かたくりこ	475 173 185 1.7 650 224 258 2.4 789 265 278 2.6	海 そ う
14 水	減塩給食 ごはん なつとう いそが和え 減塩とん汁 オレンジ	牛乳 なつとう かまぼこ のり ぶた肉 とうふ にぼし みそ	こまつな もやし にんにく ししいたけ だいこん にんじん ごぼう ごんにゃく ねぎ オレンジ	麦ごはん さといも ごまあぶら	472 205 149 1.1 605 259 183 1.5 765 318 212 1.8	小 魚
15 木	ごはん はるまき チャプチェ ワンタンスープ	牛乳 はるまき ぶた肉 肉いりワンタン	にんじん ピーマン キャベツ だけのこ ほししいたけ にんにく ちんげんさい にら もやし	ごはん 大豆あぶら マロニー ごまあぶら さとう	473 149 138 1.8 619 159 173 2.6 760 221 189 3.2	い も 類
16 金	カレーうどん(ソフトめん) みそかんぶら 寒天入りかいそうサラダ 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ みそ かいそう かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ コーン ブロッコリー	ソフトめん 大豆あぶら じゃがいも カレールウ かんてん ももゼリー	636 220 190 2.7 - - - - 998 350 266 3.9	き の こ 小学校
19 月	中学生が考えたバランスの良い献立 ごはん さげの照り焼き 五目ひじき煮 なめこのみそ汁	牛乳 さげ とり肉 大豆 ひじき とうふ にぼし みそ	しょうが にんじん ほししいたけ ごんにゃく グリンピース なめこ だいこん ねぎ	麦ごはん さとう 大豆あぶら	453 225 125 1.6 582 283 150 2.1 732 341 167 2.3	緑黄色野菜
20 火	ごはん ハンバーグデミソソースかけ かいそうとツナのサラダ チンゲン菜とマロニーのスープ	牛乳 ハンバーグ(ぶた肉・とり肉) かいそう まぐろツナ とうふ なた	キャベツ きゅうり にんじん ほししいたけ ちんげんさい ねぎ	ごはん バター ごまあぶら さとう マロニー かたくりこ	495 192 182 1.8 658 252 241 2.5 844 317 292 3.1	くだもの
21 水	麦ごはん えびシューマイ ハンバーグサラダ マーボー豆腐	牛乳 えびシューマイ とり肉 ちゅうかくらげ とうふ ぶた肉 みそ	きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ にら ねぎ にんにく しょうが	麦ごはん はるさめ ごま 大豆あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	516 222 167 1.9 651 273 198 2.3 862 352 247 3.4	さ か な
22 木	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き 大根の梅おかか和え 肉みそスープ	牛乳 白身魚(ホキ) みそ わかめ かつおぶし ぶた肉 大豆 みそ	にんにく たまねぎ だいこん きゅうり しょうが もやし にんじん きくらげ ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ 大豆あぶら ごまあぶら	457 207 141 1.7 585 263 170 2.3 731 319 193 2.5	小 魚
23 金	黒糖コッパン ウィンナー 水菜とじゃこのサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳 ウィンナー ちりめんじゃこ とり肉 スキムミルク 生クリーム	みずな きゅうり だいこん にんじん たまねぎ コーン パセリ	黒糖コッパン マカロニ じゃがいも 大豆あぶら バター こむぎこ	581 227 213 2.4 747 279 259 3 921 346 312 4	き の こ
26 月	ごはん さばのおかか煮 こまつなのおえ物 どさんこ汁	牛乳 さば かつおぶし とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	こまつな もやし きゅうり にんじん にんにく しょうが もやし コーン ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら じゃがいも バター	562 239 212 2.6 684 284 231 3.1 861 341 271 3.7	い も 類
27 火	ポークカレーライス(麦ごはん) かいそうサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 かいそう かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん りんご えだまめ ブロッコリー キャベツ きゅうり みかん	麦ごはん 大豆あぶら じゃがいも カレールウ	553 183 166 1.7 697 229 200 2.4 879 277 233 3.1	大豆製品
28 水	【給食なしの日】 お弁当の準備をお願いします					幼・小・中
29 木	カミカミ給食 ごはん れんこんのはさみ焼き もやしととうみょうのナムル 根菜汁	牛乳 れんこんはさみ焼き(たまご) とり肉 あぶらあげ にぼし みそ	もやし とうみょう ごんにゃく だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	ごはん さとう ごまあぶら ごま じゃがいも 大豆あぶら	491 197 149 1.7 610 234 173 2 828 31.1 219 2.9	さ か な
30 金	パンパン ハニーマスタードチキン フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ベーコン	にんにく キャベツ にんじん たまねぎ ブロッコリー セロリ トマト	パンパン こむぎこ オリーブオイル はちみつ じゃがいも さとう	549 195 190 1.9 733 256 240 2.5 905 310 288 2.9	海 そ う

- ★ 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。
- ★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(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。

6月は「食育月間」です。

白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今年度も、毎月、塩分の少ないメニューの日は「減塩メニューの日」としてお知らせする他、市内統一の減塩献立の実施や減塩レシピの紹介を予定しています。ご家庭でも「いつもよりちょっとす味」に取り組んでみましょう。

6月栄養価平均(幼稚園)	511	20.1	17.5	1.9
(小学校)	650	25.3	21.3	2.4
(中学校)	828	31.2	25.0	3.0