



4月 給食よていこんだてひょう



令和6年

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
8月	入学式・始業式 						
9火	ごはん	○	とりのから揚げ 大根サラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 とり肉 わかめ カニかま 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 こめ粉 大豆油 ごま油 さとう	大根 きゅうり コーン 小松菜 えのき	583 kcal 23.6 g 16.0 g 2.2 g
10水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソース ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 ごま じゃがいも	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ	606 kcal 20.5 g 20.2 g 2.4 g
11木	<かみかみ献立> 五目うどん	○	ちくわのいそべ揚げ キャベツの浅漬け	牛乳 とり肉 油揚げ ちくわ あおのり	ソフト麺 小麦粉 大豆油	にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	597 kcal 25.7 g 16.9 g 2.6 g
12金	ポークカレーライス	○	グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	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 きゅうり コーン	739 kcal 22.5 g 23.4 g 3.4 g
15月	三色丼	○	ごま酢あえ けんちん汁 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 とり肉 たまご 油揚げ 豆腐	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 さといも	グリーンピース もやし にんじん ピーマン 大根 こんにやく ごぼう 干しいたけ ねぎ かわちばんかん	641 kcal 26.9 g 19.1 g 2.2 g
16火	黒糖パン	○	チキンのガーリック焼き フレンチサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	黒糖パン こめ油 こめ粉 さとう	きゅうり キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ ほうれん草	706 kcal 28.9 g 23.6 g 2.4 g
17水	<入学・進級祝い献立> 赤飯	○	豚みそカツ 千草あえ すまし汁 さくらゼリー	牛乳 あずき 豚みそカツ たまご とり肉 なんと 豆腐	赤飯 ごま 大豆油 さとう さくらゼリー	ほうれん草 にんじん もやし 干しいたけ ねぎ みつば	640 kcal 23.3 g 20.4 g 2.2 g
18木	しょうゆラーメン	○	肉シューマイ 中華サラダ	牛乳 とり肉 なんと 肉シューマイ ロースハム	中華めん マロニー ごま油 ごま さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ キャベツ きゅうり	620 kcal 27.1 g 18.4 g 2.8 g
19金	<減塩献立> ごはん	○	赤魚の香味焼き 小松菜サラダ さつま汁	牛乳 赤魚 ツナフレーク ぶた肉 煮干し	ごはん こめ油 さつまいも	ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり ごぼう 大根 にんじん こんにやく	581 kcal 24.1 g 17.1 g 2.1 g
22月	ごはん	○	春巻き もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳 春巻き とり肉	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 ワンタン	もやし チンゲン菜 にんじん 白菜 なら	602 kcal 17.4 g 20.4 g 2.2 g
23火	食パン	○	いちご&マーガリン マカロニグラタン コーンサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 チーズ ウィナー	食パン いちご&マーガリン マカロニ こめ油 さとう	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン にんじん パセリ	806 kcal 30.2 g 29.0 g 2.9 g
24水	<せんいたっぷり献立> わかめごはん	○	厚焼きたまご おかかあえ 肉じゃが	牛乳 厚焼きたまご かつお節 ぶた肉 わかめ	わかめごはん じゃがいも さとう こめ油	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	605 kcal 23.3 g 18.2 g 2.5 g
25木	スパゲティミートソース	○	ブロッコリーサラダ いちごゼリー	牛乳 ぶた肉 チーズ	スパゲティ バター さとう いちごゼリー	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー キャベツ	644 kcal 25.9 g 19.3 g 2.6 g
26金	お弁当持参日 						
30火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	野菜コロッケ ツナサラダ たまごスープ	牛乳 ツナフレーク たまご ベーコン	コッペパン じゃがいも 小麦粉 パン粉 大豆油 マヨネーズ	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン ほうれん草 いんげん	758 kcal 25.4 g 33.6 g 2.6 g

計14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。



4月栄養価平均 エネルギー652kcal たんぱく質24.6g 脂質21.1g 食塩相当量2.5g