



5月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

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
1 木	山菜うどん	○	もやしの香味あえ 抹茶(まっちゃ)とあずきの蒸しパン	牛乳 鶏肉 なんと 糸かまぼこ あずき	ソフトめん ごま さとう ごま油 小麦粉	わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし	607 kcal 26.3 g 13.9 g 2.5 g
2 金	<こどもの日にちなんだ献立> たけのこごはん	○	厚焼きたまご ほうれん草のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼きたまご わかめ 豆腐 なんと	ごはん ごま さとう かしわもち	たけのこ にんじん キャベツ 干しいたけ もやし えのき ほうれん草 ねぎ	643 kcal 25.5 g 18.5 g 2.6 g
7 水	ごはん	○	チキンみそカツ スパゲティサラダ えのきのみそ汁 サワーゼリー	牛乳 チキンみそカツ 油揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ サワーゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン えのき 大根 小松菜 ねぎ	694 kcal 22.3 g 22.8 g 2.2 g
8 木	焼きそば	○	ギョーザ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ 中華くらげ	焼きそば こめ油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	633 kcal 25.7 g 16.5 g 2.8 g
9 金	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん パン粉 バター さとう じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ねぎ	618 kcal 24.9 g 19.8 g 2.3 g
12 月	ごはん	○	ばら焼き カミカミサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 さきいか 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 ごま油 ごま	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう もやし 小松菜 ねぎ	578 kcal 26.0 g 17.6 g 2.2 g
13 火	ごはん	○	鮭のさわやかソースがけ かいそうサラダ チンゲン菜と肉だんごのスープ	牛乳 鮭 チーズ ヨーグルト 白花生 わかめ こんぶ 肉だんご	ごはん こめ油 ごま油 さとう マロニー ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんにく きゅうり にんじん 大根 こんにゃく チンゲン菜 干しいたけ ねぎ しょうが	595 kcal 25.6 g 19.0 g 2.7 g
14 水	<減塩献立> ごはん	○	ポークコロッケ 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豚肉 豆腐	ごはん ポークコロッケ 大豆油 さとう こめ油 さといも	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ねぎ	623 kcal 21.7 g 19.1 g 1.8 g
15 木	しょうゆラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なんと パオズ 大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 にんじん にんにく	572 kcal 27.7 g 16.9 g 3.1 g
16 金	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ パセリ ブロッコリー きゅうり コーン かわちばんかん	641 kcal 20.1 g 19.6 g 2.8 g
19 月	繰 替 休 業 日						
20 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	鶏肉のレモンソースがけ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	食パン かたくり粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン セロリ パセリ	668 kcal 27.2 g 29.0 g 2.4 g
21 水	<かみかみ献立> ごはん	○	肉だんご 切り干し大根の炒め煮 根菜のごま汁 ビーンズカル	牛乳 肉だんご さつま揚げ 油揚げ 大豆 煮干し	ごはん さとう こめ油 さといも ごま	切り干し大根 にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 大根 いんげん ねぎ 小松菜	608 kcal 24.0 g 17.2 g 2.5 g
22 木	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ウインナー チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン パセリ	581 kcal 22.7 g 14.8 g 2.2 g
23 金	若菜ごはん	○	さばの竜田揚げ 千草あえ さつま汁	牛乳 さば たまご 鶏肉 厚揚げ	若菜ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが ほうれん草 もやし にんじん キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	634 kcal 25.9 g 21.9 g 3.0 g
26 月	ごはん	○	ひじき入りシューマイ チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 鶏肉	ごはん こめ油 さとう かたくり粉 ワンタン ごま油	にんにく パプリカ もやし 干しいたけ たけのこ にんじん には 白菜	575 kcal 23.4 g 16.8 g 2.7 g
27 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	マーシャルビンズ ポテトグラタン グリーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン マーシャルビンズ じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん かんてん 白菜 小松菜 しめじ	682 kcal 27.5 g 31.4 g 2.5 g
28 水	弁 当 持 参 日						
29 木	肉みそうどん	○	春雨サラダ 青うめゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム	ソフトめん ごま油 はるさめ ごま さとう 青うめゼリー	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ には しょうが にんにく きゅうり	570 kcal 24.1 g 15.8 g 2.8 g
30 金	ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	569 kcal 22.7 g 14.6 g 2.4 g

計18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616kcal たんぱく質24.6g 脂質19.2g 食塩相当量2.5g