



5月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

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	家で食べてほしい 食品	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 油揚げ 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 たけのこ なめこ にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり 抹茶	さかな	608 kcal 26.5 g 15.1 g 2.7 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	ごはん ごま さとう かしわもち	たけのこ にんじん ほうれん草 干しいたけ グリンピース もやし にんじん えのき ねぎ	くだもの	634 kcal 26.5 g 19.1 g 2.6 g
7 水	<減塩献立> 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 煮干し	ごはん スパゲティ 大豆油 マヨネーズ じゃがいも サワーゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン えのき 小松菜 ねぎ	まめるい	693 kcal 23.2 g 23.7 g 1.7 g
8 木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 えびシューマイ	焼きそば こめ油 はるさめ 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	たまご	682 kcal 27.8 g 16.7 g 2.9 g
9 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 さとう	玉ねぎ にんじん りんご パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん	さかな	686 kcal 21.1 g 20.9 g 3.3 g
12 月	繰 替 休 業 日							
13 火	<かみかみ献立> ごはん	○	発芽玄米(はつがげんまい)入りつくね ごま酢あえ さつま汁 アーモンドフィッシュ	牛乳 発芽玄米入りつくね 油揚げ 鶏肉 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま さとも アーモンド	もやし にんじん ピーマン ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	かいそう	629 kcal 26.3 g 21.0 g 2.4 g
14 水	ごはん	○	ポークコロッケ もやしのひき肉炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆ミート 厚揚げ 煮干し	ごはん ポークコロッケ マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし にら しめじ 小松菜 ねぎ	たまご	604 kcal 20.0 g 19.7 g 2.1 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	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	さかな	543 kcal 26.6 g 14.5 g 2.9 g
16 金	<せんいたつぶり献立> ごはん	○	ほっけの塩焼き 茎わかめのきんぴら じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ほっけ 鶏肉 茎わかめ	ごはん さとう こめ油 ごま じゃがいも かたくり粉	ごぼう にんじん こんにゃく 玉ねぎ たけのこ いんげん	にゅうせいひん	590 kcal 27.9 g 15.2 g 2.9 g
19 月	ごはん	○	ばら焼き おかかあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 糸かつお 豆腐	ごはん さとう こめ油 さとも	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ほうれん草 にんじん もやし 大根 干しいたけ ねぎ ごぼう	まめるい	566 kcal 25.5 g 15.3 g 2.0 g
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 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 パセリ	かいそう	686 kcal 30.2 g 31.3 g 2.7 g
21 水	ごはん	○	肉だんご 切り干し大根の炒め煮 根菜のごま汁	牛乳 肉だんご さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 さとも ごま	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 大根 ごぼう ねぎ	くだもの	587 kcal 20.8 g 17.1 g 2.2 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 ベーコン チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター かたくり粉	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 きゅうり コーン	たまご	622 kcal 23.1 g 16.8 g 3.1 g
23 金	ごはん	○	さばの竜田揚げ 干草あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば たまご 油揚げ 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 ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜	かいそう	612 kcal 24.2 g 20.8 g 2.3 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 ワントンスープ	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 ワントン ごま油	にんにく パプリカ たけのこ 干しいたけ もやし にんじん にら 玉ねぎ	さかな	597 kcal 25.0 g 17.7 g 2.4 g
27 火	コッペパン	○	いちごミックスジャム チーズオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズオムレツ ウインナー	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう こめ油 バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	たまご	629 kcal 23.1 g 24.0 g 2.7 g
28 水	ごはん	○	赤魚の西京(さいきょう)焼き いそあえ 親子煮	牛乳 赤魚 のり たまご 鶏肉 なんと	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	にゅうせいひん	606 kcal 28.4 g 16.2 g 1.9 g
29 木	肉みそうどん	○	小松菜サラダ 青うめゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	ソフトめん こめ油 ごま油 青うめゼリー	にんじん 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 きゅうり	たまご	574 kcal 24.6 g 18.7 g 2.8 g
30 金	ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ ほうれん草のマヨおひたし なめこ汁	牛乳 鶏肉 カニかま かつお節 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 マヨネーズ じゃがいも	ほうれん草 にんじん キャベツ なめこ ねぎ	まめるい	604 kcal 24.4 g 18.4 g 2.1 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619kcal たんぱく質25.0g 脂質19.1g 食塩相当量2.5g