



6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
2月	ごはん	○	信田煮(しのだに) もやしの香味あえ 野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 信田煮 糸かまぼこ 豚肉	ごはん ごま さとう ごま油	もやし キャベツ きゅうり にんじん ピーマン 玉ねぎ コーン 小松菜	578 kcal 20.3 g 20.6 g 2.1 g
3火	豆入りカレーピラフ	○	ブロッコリーとチーズのサラダ ABCスープ みかんゼリー	牛乳 ウインナー ひよこまめ チーズ ベーコン	ごはん バター こめ油 マカロニ みかんゼリー	にんじん 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり コーン セロリ	587 kcal 26.5 g 20.9 g 2.8 g
4水	くかみかみ献立 わかめごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチ ひき割り大豆 油揚げ 煮干し	わかめごはん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま じゃがいも レモンゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 玉ねぎ 小松菜	641 kcal 21.5 g 21.2 g 2.4 g
5木	和風スパゲティ	○	ミートオムレツ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー のり ミートオムレツ	スパゲティ こめ油 バター	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	602 kcal 24.4 g 21.8 g 2.3 g
6金	くおいしく減塩！統一献立 ごはん	○	豚肉のねぎ塩焼き スパゲティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 煮干し	ごはん ごま油 スパゲティ こめ油 さとう ごま	しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン 小松菜 もやし	611 kcal 23.8 g 22.8 g 1.8 g
9月	ごはん	○	アジフライ もやしのひき肉炒め けんちん汁	牛乳 アジフライ 豚肉 ひき割り大豆 豆腐	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油 さとも こめ油	にんじん もやし にら 大根 こんにゃく ごぼう 干しいたけ ねぎ	595 kcal 24.0 g 17.5 g 2.3 g
10火	コッペパン	○	マーマレード 鶏肉のガーリック焼き コールスローサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム	コッペパン こめ油 米粉 バター マーマレード	キャベツ きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	648 kcal 26.4 g 23.9 g 2.7 g
11水	ごはん	○	和風おろしハンバーグ ごま酢あえ むらくも汁	牛乳 ハンバーグ 油揚げ 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん かたくり粉 さとう ごま油 ごま	大根 もやし にんじん ピーマン 玉ねぎ 小松菜	578 kcal 23.4 g 19.3 g 2.2 g
12木	五目うどん	○	塩こんぶあえ 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 塩こんぶ あずき	ソフト麺 ごま ごま油 小麦粉	にんじん ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ 大根 きゅうり しょうが 抹茶	593 kcal 25.5 g 14.3 g 2.7 g
13金	ポークカレーライス	○	かいそうサラダ 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 豚肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり 大根 こんにゃく コーン かわちばんかん	649 kcal 20.1 g 19.2 g 2.9 g
16月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き キャベツサラダ 呉汁(ごじる)	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 大豆ペースト	ごはん さとう ごま	キャベツ もやし きゅうり にんじん 大根 ねぎ ごぼう こんにゃく しめじ	604 kcal 25.9 g 21.4 g 1.9 g
17火	せわれコッペパン	○	ロングウインナー・ケチャップ 豆のサラダ コンソメスープ	牛乳 ロングウインナー 鶏肉 大豆 ベーコン	コッペパン	キャベツ にんじん ブロッコリー 玉ねぎ 小松菜	641 kcal 27.4 g 24.7 g 2.5 g
18水	発芽胚芽米入りごはん	○	いわしの甘露煮(かんろに) いそあえ 豚汁	牛乳 いわし のり 豚肉 豆腐	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	587 kcal 23.5 g 17.0 g 2.1 g
19木	マーボーめん	○	中華サラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豆腐 豚肉 ロースハム	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま ももゼリー	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし にら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	608 kcal 27.4 g 18.1 g 2.9 g
20金	くせんいたっぷり献立 ごはん	○	フライドチキン ひじきの炒め煮 なめこ汁 りんごコンポート	牛乳 フライドチキン ひじき 大豆 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油 さとう じゃがいも りんごコンポート	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく なめこ 小松菜 ねぎ	582 kcal 24.1 g 14.9 g 2.1 g
23月	ごはん	○	ギョーザ 小松菜のナムル 八宝菜	牛乳 ギョーザ ひき割り大豆 豚肉 いか	ごはん ごま油 さとう ごま こめ油 かたくり粉	小松菜 もやし にんじん にんにく しょうが 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ	585 kcal 23.1 g 17.3 g 2.0 g
24火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 肉だんご入り野菜スープ	牛乳 ウインナー チーズ 肉だんご	食パン こめ油 さとう	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン 白菜 しめじ 干しいたけ	595 kcal 24.7 g 26.0 g 2.5 g
25水	ごはん	○	サバのスタミナ焼き 切り干し大根のサラダ じゃがいものそばろ煮	牛乳 サバ 鶏肉	ごはん さとう ごま油 ごま かたくり粉 じゃがいも こめ油	切り干し大根 にんじん ごぼう きゅうり 玉ねぎ たけのこ えだまめ	623 kcal 28.3 g 19.0 g 1.8 g
26木	お弁当持参日						
27金	豚丼	○	干草あえ 小松菜と油揚げのみそ汁 サワーゼリー	牛乳 豚肉 たまご 油揚げ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも サワーゼリー	しょうが 玉ねぎ こんにゃく にら にんじん ほうれん草 もやし 小松菜 えのき ねぎ	601 kcal 23.1 g 17.4 g 2.3 g
30月	ごはん	○	ヤンニョムチキン ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 こめ油 さとう ごま ビーフン ごま油	しょうが ねぎ キャベツ チンゲン菜 にんじん えのき 玉ねぎ	648 kcal 23.2 g 24.6 g 2.2 g

計20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。



6月は 食育月間 です。

6月栄養価平均 エネルギー608kcal たんぱく質24.3g 脂質20.1g 食塩相当量2.3g

市では、食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月の食育月間に合わせて、市内自校給食校、給食センターの減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。香味野菜や酸味、ごまの風味を活かし、どのメニューもうす味でもおいしく食べられるように工夫されています。