



6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
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 カニかま 豚肉	ごはん ごま さとう ごま油	もやし キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん コーン 小松菜	さかな	589 kcal 21.2 g 21.7 g 2.2 g
3火	ごはん	○	サバの塩焼き キャベツの浅漬け 肉じゃが	牛乳 サバ 豚肉	ごはん じゃがいも さとう こめ油	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	くだもの	620 kcal 26.0 g 19.4 g 2.4 g
4水	<かみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチ 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 マヨネーズ レモンゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 大根 小松菜 ねぎ	たまご	631 kcal 20.3 g 21.0 g 1.8 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	にゅうせいひん	596 kcal 23.6 g 21.2 g 2.4 g
6金	ポークカレーライス	○	海藻サラダ 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 キャベツ こんにゃく かわちばんかん	さかな	665 kcal 21.0 g 19.4 g 3.3 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 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 いら 大根 こんにゃく 干しいたけ ねぎ ごぼう	かいそう	596 kcal 23.9 g 17.9 g 2.1 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 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 にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	まめるい	667 kcal 27.0 g 24.9 g 2.6 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 人参 ビーマン 玉ねぎ 小松菜	くだもの	594 kcal 24.6 g 20.2 g 2.5 g
12木	五目うどん	○	塩昆布あえ 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 塩昆布 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	さかな	601 kcal 25.8 g 15.1 g 2.6 g
13金	<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	たまご	621 kcal 24.3 g 23.0 g 1.8 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	せわれコッペパン じゃがいも	キャベツ にんじん ブロッコリー 小松菜 玉ねぎ	にゅうせいひん	602 kcal 26.4 g 25.3 g 2.5 g
18水	<せんいたっぷり献立> 発芽胚芽米入りごはん (はっがいはいがまい)	○	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	ごはん 発芽胚芽米 じゃがいも こめ油	小松菜 もやし にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	さかな	606 kcal 27.2 g 17.1 g 2.2 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	牛乳 ごま油 さとう かたくり粉 マロニー ごま ももゼリー	たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし いら ねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	かいそう	630 kcal 26.7 g 17.7 g 2.7 g
20金	ごはん	○	フライドチキン ひじきの炒め煮 なめこ汁	牛乳 鶏肉 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	にんじん ごぼう いんげん こんにゃく なめこ 小松菜 ねぎ	くだもの	566 kcal 24.6 g 15.7 g 2.1 g
23月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き キャベツのごまあえ 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 にんじん 大根 ねぎ ごぼう しめじ	さかな	612 kcal 26.8 g 21.6 g 1.8 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 ベーコン チーズ 肉だんご	食パン こめ油	玉ねぎ ビーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン	まめるい	652 kcal 26.3 g 31.3 g 2.9 g
25水	ごはん	○	メンチカツ きんぴらごぼう えのきのみそ汁	牛乳 メンチカツ 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 こめ油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 干しいたけ えのき 大根 ねぎ	たまご	579 kcal 19.1 g 17.2 g 2.3 g
26木	お弁当持参日							
27金	ごはん	○	ばら焼き 干草あえ じゃがいものみそ汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 たまご 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 ごま じゃがいも 一口ブルーベリーゼリー	玉ねぎ こんにゃく ビーマン にんにく しょうが りんご ほうれん草 にんじん もやし 小松菜 ねぎ	くだもの	585 kcal 25.3 g 16.3 g 2.2 g
30月	ごはん	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉	ごはん かたくり粉 大豆油 ごま油 さとう ごま ワンタン	しょうが 小松菜 もやし きゅうり にんじん にんにく 白菜 いら 玉ねぎ	かいそう	616 kcal 23.8 g 20.2 g 1.8 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。



6月栄養価平均 エネルギー612kcal たんぱく質24.4g 脂質20.3g 食塩相当量2.3g

6月は 食育月間 です。

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。