

令和7年 6月 献立表

白河第五小学校

日 曜	献 立 名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 月	☆はとくちのけんこうしょうかんだて☆ わかめごはん きゅうにゅう はるまき / かみかみサラダ こんさいのごまじる はとくちのけんこうしょうかんゼリー	牛乳 わかめ はるまき 大豆 塩昆布 油揚げ	わかめご飯 砂糖 ごま ごま油 さといも レモンゼリー	切干しだいこん キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	677 kcal 18.9 g 25.1 g 2.6 g
3 火	カレーうどん きゅうにゅう おさかなナゲット わかめ やさいサラダ	豚肉 牛乳 おさかなナゲット わかめ	うどん(ワケメ) 植物油 ごま油 砂糖	ほうれんそう たまねぎ ねぎ にんじん 干し椎茸 しょうが にんにく キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	655 kcal 27.2 g 21.3 g 3.3 g
6 金	むぎごはん きゅうにゅう さばのみそに ごぼうサラダ しみどうふのみそしる	牛乳 さばのみそ煮 ツナ 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	631 kcal 21.4 g 18.9 g 2.3 g
9 月	むぎごはん きゅうにゅう あかうおのしろしょうゆやき ひじきのにも あさりのみそしる	牛乳 赤魚の白醤油焼き 大豆 ひじき さつま揚げ あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 砂糖	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん 干し椎茸 ねぎ	513 kcal 26.0 g 13.2 g 2.0 g
10 火	やきそば きゅうにゅう ブロッコリーサラダ ととやき	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油 ととやき	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	726 kcal 30.7 g 16.0 g 2.4 g
11 水	☆おいしくけんえん！しめじとういつこんだて☆ むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくのねぎしおやき スパゲティサラダ てつぶんたっぷりみそしる	牛乳 豚肉 生揚げ	麦ご飯 ごま油 サラスパ 植物油 砂糖	しょうが ねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし こまつな もやし	579 kcal 23.6 g 21.7 g 1.6 g
12 木	こくとうパン きゅうにゅう チーズインハンバーグ キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 チーズインハンバーグ ハム ベーコン	黒糖パン 植物油 砂糖 マカロニ	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし たまねぎ こまつな	556 kcal 22.0 g 21.7 g 3.1 g
13 金	★しろかわセンターこんだて★ むぎごはん きゅうにゅう とりにくのレモンつけ わふうサラダ ぐだくさんみそしる	牛乳 鶏肉 生揚げ	麦ご飯 かたくり粉 植物油 砂糖 ダイスポテト	レモン キャベツ にんじん きゅうり だいこん はくさい ねぎ	557 kcal 22.6 g 16.4 g 2.1 g
16 月	<しほさんぶつかつようしょうかん〜20日まで> むぎごはん きゅうにゅう けんさんミートボール こまつなのおかかあえ とんじる / けんさんひとくちりんごゼリー	牛乳 ミートボール かつお節 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも ーロりんごゼリー	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	560 kcal 22.9 g 16.7 g 1.8 g
17 火	みそラーメン きゅうにゅう けんさんしゅうまい だいこんとキャベツのサラダ	豚肉 牛乳 しゅうまい ハム	中華めん(ワケメ) ごま ごま油 砂糖	しょうが にんにく もやし にんじん キャベツ ねぎ 干し椎茸 だいこん きゅうり	609 kcal 29.1 g 18.1 g 3.9 g
18 水	むぎごはん きゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき こまつなともやしのごまあえ なめこのみそしる	牛乳 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖	しょうが こまつな もやし にんじん なめこ ねぎ	540 kcal 23.0 g 18.9 g 1.7 g
19 木	こめこパン きゅうにゅう けんさんチキンカツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ウィンナー	丸パン 植物油 マカロニ ダイスポテト	きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	555 kcal 23.9 g 22.7 g 2.9 g
20 金	ボークカレー きゅうにゅう スモークチキンとまめのサラダ けんさんももゼリー	豚肉 牛乳 スモークチキン 大豆	発芽胚芽米入りご飯 植物油 じゃがいも 桃ゼリー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー レモン	654 kcal 20.7 g 22.4 g 2.9 g
23 月	さんしよくそぼろごはん きゅうにゅう のりとキャベツのサッパリサラダ ごじる アセロラゼリー	鶏ひき肉 牛乳 生揚げ 油揚げ 大豆	麦ご飯 砂糖 植物油 アセロラゼリー	しょうが とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ ごぼう しめじ	550 kcal 22.7 g 17.3 g 1.8 g
25 水	むぎごはん きゅうにゅう さばのなんぶやき しおこんぶあえ じゃがいものみそしる	牛乳 さば 塩昆布 木綿豆腐 わかめ	麦ご飯 ごま 砂糖 ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん きゅうり にんじん こまつな	536 kcal 23.3 g 18.0 g 2.0 g
27 金	むぎごはん きゅうにゅう とりにくのみそマヨやき まめツナサラダ きのこのみそしる	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 大豆 木綿豆腐	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) 砂糖 ごま油	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん えだまめ とうもろこし えのきだけ しめじ ねぎ	586 kcal 26.1 g 21.2 g 1.9 g
30 月	むぎごはん きゅうにゅう しろみぎかなのピザソースやき ベーコンとやさいのソテー キャベツとにくだんごのスープ	牛乳 チーズ ホキ ベーコン ミートボール	麦ご飯 バター 植物油 はるさめ	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん とうもろこし 干し椎茸 しょうが	607 kcal 25.0 g 20.7 g 2.6 g



〇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。
 〇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美味しく食べられるように工夫されています。
 〇16日～20日の一週間は、県内産や市内産の食材を多く使った給食を提供します。

※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月の児童(8～9歳)の 栄養価平均	594 Kcal 24.1 g 19.4 g 2.4 g
--	-----------------------	---------------------------------------