

6月学校給食献立予定表

令和7年6月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名		あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
							エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
2月	麦ごはん チンジャオロースー ナムル 中華スープ		牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	しょうが ビーマン ししいたけ たけのこ もやし にんじん ねぎ きゅうり チンゲンサイ	むぎごはん あぶら さとう でんぶ ごま	さかな	E: 547 P: 23.6 F: 14.5	塩 1.9g
3月	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご チキンボン酢和え チョコクレープ		牛乳 なると ぶたにく たまご とり	たけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	ちゅうかめん さとう ごま こむぎこ	だいず製品	E: 629 P: 31.9 F: 18.4	塩 3.6g
4月	ゆかりごはん ハンバーグきのこソース 和風サラダ すまし汁		牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご とり	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな きりぼしだいこん えのきたけ	ごはん パンこ バター さとう あぶら	くだもの	E: 651 P: 29.0 F: 17.9	塩 3.1g
5月	食パン ブルーベリーマーガリン エビボテ キャベツサラダ ミネストローネ		牛乳 ベーコン エビ チーズ だいず だいふくまめ きんときまめ	コーン パセリ キャベツ ブロッコリー ビーマン にんじん たまねぎ トマト	しょうパン マーガリン じゃがいも こむぎこ バター マカロニ	きのこ	E: 672 P: 26.6 F: 25.8	塩 2.4g
6月	麦ごはん さばの香味焼き 厚揚げのみそ炒め 小松菜汁		牛乳 さば ぶたにく あつあげ みそ あぶらあげ	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン こまつな だいこん	むぎごはん さとう でんぶ あぶら じゃがいも	かいそう	E: 607 P: 27.8 F: 17.2	塩 2.1g
9月	ビビンバ(ごはん) 海そうサラダ たまごスープ レモンゼリー		牛乳 ぶたにく わかめ たまご ベーコン	しょうが ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん たけのこ はくさい レタス だいこん きゅうり パセリ	ごはん あぶら さとう ごま でんぶ	だいず製品	E: 609 P: 22.4 F: 18.8	塩 2.9g
10月	五目うどん もち米蒸しだんご れんこんツナサラダ		牛乳 とり ぶたにく たまご ツナ	にんじん ごぼう ししいたけ たけのこ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが れんこん きゅうり キャベツ	ソフトめん もちごめ パンこ でんぶ あぶら マヨネーズ ごま	くだもの	E: 697 P: 31.8 F: 23.3	塩 3.3g
11月	麦ごはん とり肉のハーブ焼き 野菜炒め きぬさやのみそ汁		牛乳 とり ぶたにく ウィンナー とうふ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン えのきたけ きぬさや	むぎごはん パンこ あぶら じゃがいも	さかな	E: 640 P: 28.5 F: 20.1	塩 2.3g
12月	4年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)							
13月	1, 2, 3年生 わかば弁当給食 (他の学年は弁当持参日)							
16月	麦ごはん いわしのかんろ煮 ごま和え さつまいも汁		牛乳 いわし とうふ みそ	ほうれんそう にんじん もやし なめこ しめじ はくさい こまつな ねぎ	むぎごはん ごま さとう さつまいも	にく類	E: 600 P: 22.5 F: 16.8	塩 2.2g
17月	スパゲティミートソース ブロッコリーとコーンのサラダ ヨーグルト		牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト ブロッコリー コーン にんじん きゅうり	スパゲティ あぶら さとう バター	だいず製品	E: 658 P: 28.8 F: 22.4	塩 1.6g
18月	青じそごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え はるさめサラダ かきたま汁		牛乳 とり ぶたにく みそ たまご ベーコン とうふ	しょうが もやし にんじん きゅうり こまつな	ごはん でんぶ こんにゃく あぶら さとう ごま はるさめ	きのこ	E: 674 P: 27.9 F: 20.2	塩 3.1g
19月	【ひと口30回カミカミ給食】 麦ごはん 県産カジキカツ 大豆きなこ もやしのひき肉炒め なめこ汁		牛乳 カジキ ぶたにく だいず とうふ みそ きなこ	にんじん もやし にら なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら はるさめ さとう でんぶ あぶら じゃがいも	乳製品	E: 615 P: 23.6 F: 16.0	塩 1.8g
20月	麦ごはん ポークカレー まめまめサラダ メロン		牛乳 ぶたにく だいず	しょうが たまねぎ にんじん パセリ えだまめ キャベツ ブロッコリー メロン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 708 P: 25.5 F: 21.9	塩 2.1g
23月	【おいしく減塩/白河市統一献立】 麦ごはん 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 ぶたにく あつあげ みそ	ねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな もやし	むぎごはん あぶら スパゲティ さとう ごま	かいそう	E: 637 P: 22.6 F: 22.0	塩 2.0g
24月	タンメン パオズ カミカミサラダ		牛乳 ぶたにく あさり きりこぶ かたくちいわし	しょうが にんじん はくさい たまねぎ コーン たけのこ こまつな きくらげ きりぼしだいこん きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう こむぎこ	くだもの	E: 563 P: 26.5 F: 15.5	塩 3.3g
25月	若菜ごはん かつおのみそがらめ わかめソテー 大根汁		牛乳 かつお みそ ぶたにく わかめ とうふ	にんじん もやし たけのこ だいこん ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	きのこ	E: 617 P: 29.7 F: 16.4	塩 3.0g
26月	5年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)							
27月	麦ごはん 目玉焼き おかか和え 大豆の磯煮		牛乳 たまご だいず とり ひじき さつまあげ	キャベツ もやし にんじん ごぼう	むぎごはん じゃがいも こんにゃく あぶら	きのこ	E: 653 P: 31.7 F: 18.2	塩 2.4g
30月	麦ごはん とり肉のねぎチーズ焼き ごぼうサラダ わかめ汁		牛乳 とり ぶたにく チーズ みそ わかめ あつあげ	ねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ だいこん	むぎごはん マヨネーズ じゃがいも	くだもの	E: 601 P: 24.3 F: 18.1	塩 2.1g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。
 小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。
 今月の平均栄養量は、エネルギー632kcal、たんぱく質26.9g、脂質19.1g、食塩2.5gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。
 今月は、【おいしく減塩！白河市統一献立】を実施します。薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、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。