

令和7年度6月 学校給食予定献立（6月2日～6月16日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2月	麦ご飯 牛乳 ひじき入り揚げ餃子 小松菜と切干し大根のナムル 太平燕(タイピーエン)	牛乳 ひじき餃子 わかめ いか えび 豚肉	麦ご飯 油 砂糖 ごま油 ごま 春雨	切干し大根 小松菜 人参 きゅうり もやし 筍 きくらげ にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 kcal 20.1 g 17.8 g 2.3 g
3火	背割れコッペパン 牛乳 ウィンナートマトソースがけ マカロニサラダ レアチーズケーキ いちご味 新玉ねぎのスープ	牛乳 ウィンナー ハム ベーコン	背割れコッペパン 砂糖 マカロニ マヨネーズ バター	トマト キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 24.4 g 34.1 g 3.3 g
4水	 おし歯予防デー ウェルかむランチ  麦ご飯 牛乳 いわしの蒲焼き レモンゼリー かみかみサラダ 沢煮椀	牛乳 いわし さきいか 豚肉 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 ごま レモンゼリー	キャベツ もやし 人参 きゅうり レモン果汁 こんにゃく ごぼう 大根 筍 干し椎茸 いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	635 kcal 21.8 g 18.8 g 2.1 g
5木	麦ご飯 牛乳 ごぼう入り豆腐ハンバーグ 切干し大根のカレー炒め お麴のみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 大豆ミート 焼き豆腐 卵 みそ さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 砂糖 パン粉 油 じゃがいも 麴	玉ねぎ ごぼう 切干し大根 人参 ピーマン 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	642 kcal 27.3 g 16.7 g 2.3 g
6金	ハヤシライス 牛乳 枝豆とコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 生クリーム ム かまぼこ ヨーグルト	麦ご飯 バター じゃがいも 油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース トマト セロリ 枝豆 コーン キャベツ レモン果汁	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	697 kcal 23.7 g 20.0 g 3.1 g
9月	麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き 大豆の磯煮 生揚げのみそ汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 ひじき さつま揚げ 生揚げ わかめ みそ	麦ご飯 油	ごぼう 人参 こんにゃく 大根 玉ねぎ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 kcal 35.6 g 21.6 g 2.3 g
10火	タンタンめん 牛乳 春巻き 笹かまサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート みそ 牛乳 春巻き 笹かま	中華麺 ごま ねりごま ごま油 油	にんにく 人参 もやし キャベツ メンマ コーン にら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	654 kcal 24.5 g 33.3 g 3.0 g
11水	にんじんごはん 牛乳 スペイン風オムレツ キャベツとチキンのサラダ きのこスープ	牛乳 卵 チーズ サラダチキン ベーコン	ごはん 油 ごま じゃがいも バター	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり レモン果汁 しめじ えのき茸 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 17.4 g 15.3 g 2.7 g
12木	麦ご飯 牛乳 ささみフライ きんぴら もやしのみそ汁	牛乳 ささみ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	麦ご飯 小麦粉 パン粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう 人参 こんにゃく 干し椎茸 いんげん もやし ねぎ 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 28.4 g 18.6 g 2.7 g
13金	校内研修会のため 弁当持参日					
16月	三色ごはん 牛乳 ブロッコリーのチーズおかか和え 凍み豆腐のみそ汁 オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 卵 チーズ かつお節 凍り豆腐 みそ	ご飯 砂糖 油 じゃがいも	生姜 枝豆 キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 小松菜 ねぎ オレンジ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638.0 kcal 29.0 g 17.0 g 2.2 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

令和7年度6月 学校給食予定献立（6月17日～6月30日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
17 火	食パン コンソメスープ いちごジャム 牛乳 マカロニグラタン スモークチキンとアスパラのサラダ	牛乳 ウィンナー チーズ 鶏肉 ベーコン 春巻き ヨーグルト	食パン マカロニ バター ベシヤメルソース じゃがいも	にんにく 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ 人参 アスパラ パプリカ レモン果汁 コーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 22.2 g 21.5 g 2.8 g
18 水	麦ご飯 牛乳 白身魚の甘みそ焼き やまぶき和え じゃがいものそぼろ煮	牛乳 たら みそ 卵 鶏ひき肉	麦ご飯 砂糖 ねりごま ごま 砂糖 じゃがいも 片栗粉	もやし キャベツ 人参 玉ねぎ こんにゃく ねぎ いんげん 生姜 干し椎茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 29.1 g 16.1 g 2.2 g
19 木	麦ご飯 牛乳 鶏唐のネギソースがけ ワカメとツナのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ	麦ご飯 片栗粉 油 ごま油 砂糖 春雨	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 きくらげ 干し椎茸 チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	668 kcal 22.6 g 24.0 g 1.9 g
20 金	6年生修学旅行のため 全校生弁当持参日					
23 月	※23日～27日までは地産地消献立🍷 麦ご飯 牛乳 県産かじきカツ 筑前煮 塩昆布和え	牛乳 かじきカツ 鶏肉 塩昆布	麦ご飯 油 里芋 砂糖 ごま ごま油	人参 筍 ごぼう れんこん こんにゃく 干し椎茸 いんげん キャベツ きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 22.7 g 21.5 g 2.0 g
24 火	米粉パン 牛乳 県産チキンカツ うめゼリー コールスローサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ハム ベーコン 粉チーズ	米粉パン 油 オリーブ油 じゃがいも バター マカロニ うめゼリー	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ ブロッコリー にんにく トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	603 kcal 27.7 g 21.9 g 2.0 g
25 水	麦ご飯 牛乳 東北しゅうまい ラー油和え マーボー豆腐	牛乳 豚ひき肉 大豆 ミート みそ 豆腐	麦ご飯 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 干し椎茸 にら ねぎ 大豆もやし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 28.6 g 17.0 g 2.6 g
26 木	麦ご飯 牛乳 豚肉みそ焼き ブロッコリーのクリーミー和え 地場産物みそ汁	牛乳 牛乳 豚肉 みそ 大豆 豆腐	麦ご飯 マヨネーズ ねりごま 砂糖 じゃがいも	にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 レモン果汁 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	678 kcal 27.3 g 25.9 g 2.3 g
27 金	麦ご飯 牛乳 納豆 ほうれん草のいりごま和え 肉じゃが	牛乳 納豆 豚肉	麦ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 糸こんにゃく いんげん 干し椎茸 ほうれん草 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 27.1 g 17.6 g 1.5 g
30 月	🍷 おいしく減塩！市内統一献立 🍷 麦ご飯 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き スパゲッティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚肉 生揚げ みそ	麦ご飯 油 ごま油 砂糖	しょうが ねぎ レモン果汁 キャベツ 人参 きゅうり コーン 小松菜 もやし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 25.9 g 21.9 g 2.1 g
※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。					一日あたり平均	
※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。					エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	643 kcal 25.7 g 21.1 g 2.4 g

6月は食育月間です！

市では食育の一環として、子どものころ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。今月は、市内各校給食校、給食センターで提供している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。風味や酸味、だしのうま味等を活かし、薄味でもおいしく食べられるように工夫されています。

大切ですよ
朝ごはん！

