



令和7年 6月分学校給食献立予定表



白河市大信学校給食センター

日 曜	献 立 名	あ か おもに血や肉など体をつくる ものになるもの		み ど り 体の調子を整えるものになるもの		き い ろ 熱や力を出す エネルギーのものになるもの		【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
								エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	塩 分		
2 月	麦ごはん えびしゅうまい（１・２・２） ホイコーロー 春雨スープ	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 みそ とうふ	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが 干しいたけ チンゲン菜 コーン	麦ごはん さとう ごま油 はるさめ かたくり粉	498 19.1 15.9 1.5 635 23.4 19.0 1.9 828 29.3 22.8 2.6	大豆製品							
3 火	ごはん とり肉のなんばん漬け ブロッコリーのごま酢あえ もやしのみそ汁	牛乳 とり肉 ツナ あぶらあげ わかめ みそ	しょうが 玉ねぎ パプリカ もやし ブロッコリー にんじん コーン ねぎ	ごはん かたくり粉 大豆油 ごま ごま油	482 21.0 17.0 2 621 26.5 20.7 2.4 778 31.8 23.6 2.9	くだもの							
4 水	麦ごはん さばのごま焼き ぶた肉のみそ炒め じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 みそ あぶらあげ	しょうが キャベツ にんじん パプリカ にんにく こまつな	麦ごはん ごま さとう ごめ油 じゃが芋 かたくり粉	513 19.4 18.8 1.9 671 24.7 24.1 2.4 849 30.0 28.3 2.9	海 そ う							
5 木	カミカミ給食 わかめごはん あじフライ パックソース 五目きんぴら こんさい汁	牛乳 わかめ あじフライ とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく ぶなしめじ いんげん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま ごめ油 じゃが芋	539 24.4 19.9 1.6 642 28.6 23.1 2 812 34.5 26.5 2.4	くだもの							
6 金	タンタンメン（中華めん） 焼きぎょうざ（１・２・２） もやしとこまつなのナムル	牛乳 ぶた肉 だいす みそ ぎょうざ	にんじん 玉ねぎ もやし たけのこ 干しいたけ ねぎ しょうが にんにく こまつな	ちゅうか麵 ごま油 ごま さとう ラー油	514 23.9 17.0 1.8 625 28.7 20.1 2.3 827 37.7 26.3 2.8	さ か な							
9 月	中体連応援給食 清流豚カレーライス（麦ごはん） 清流豚とんかつ わかめサラダ 青うめゼリー	牛乳 ぶた肉 清流豚とんかつ わかめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんご もやし きゅうり コーン	麦ごはん ごめ油 じゃが芋 カレールー 大豆油 青うめゼリー	593 20.3 16.8 2.3 733 24.0 19.9 2.9 931 30.2 24.0 3.7	緑黄色野菜							
10 火	ごはん ハンバーグデミグラスソース チーズおなかあえ キャベツスープ	牛乳 ハンバーグ チーズ かつおぶし ウィンナー	こまつな もやし にんじん キャベツ 干しいたけ たけのこ	ごはん 豆乳クリームバター	437 17.0 14.9 1.8 560 21.1 18.0 2.2 — — — —	い も 類	中学校						
11 水	減塩給食 ごはん 白身魚のピザ焼き ジャーマンポテト 水菜のみそ汁	牛乳 メルルーサ チーズ ウィンナー あぶらあげ みそ	玉ねぎ パプリカ にんじん コーン パセリ みずな もやし ねぎ	ごはん じゃが芋 豆乳クリームバター	621 26.8 18.3 1.6 — — — —	き の こ	幼稚園 中学校						
12 木	ごはん 手づくりメンチカツ フレンチサラダ わかめのみそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ 生揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎ粉 大豆油	534 19.3 21.3 1.7 685 23.9 26.2 3.4 — — — —	さ か な	中学校						
13 金	ピザトースト ツナサラダ ミルファンティスー ヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ ツナ たまご ヨーグルト	玉ねぎ ビーマン キャベツ ブロッコリー パプリカ パセリ	食パン パン粉	— — — — — — — — 879 39.7 35.0 3.7	海 そ う	幼稚園 小学校						
16 月	麦ごはん 県産青じそ入りつくね もやしのひき肉炒め にらと卵のみそ汁	牛乳 県産青じそ入りつくね ぶた肉 だいす たまご とうふ みそ	にんにく にんじん もやし にら たまねぎ	麦ごはん はるさめ かたくり粉 ごま油	517 21.7 18.3 1.8 636 25.6 20.6 2.1 774 29.3 22.0 2.5	くだもの							
17 火	ごはん 県産いわしの甘露煮 ポテトサラダ なめこスープ 県産一ロブルーベリーゼリー	牛乳 県産いわしの甘露煮 ハム とうふ	にんじん ブロッコリー 玉ねぎ コーン なめこ ねぎ 玉ねぎ チンゲン菜 しょうが	ごはん じゃが芋 かたくり粉 卵不使用マヨネーズ ごま油 一ロブルーベリーゼリー	528 18.6 18.5 1.7 650 21.8 21.3 2.1 812 26.1 24.4 2.5	緑黄色野菜							
18 水	減塩給食 麦ごはん なっとう しそひじきあえ じゃが芋のそぼろ煮 ぶくしまゼリー	牛乳 なっとう ひじき とり肉	こまつな だいこん きゅうり 玉ねぎ にんじん 干しいたけ しょうが いんげん 万能ねぎ	麦ごはん ごま じゃが芋 ごめ油 さとう かたくり粉 ごま油 ごま ぶくしまゼリー	507 19.1 13.4 1.3 647 24.1 16.3 1.6 805 28.9 18.4 1.9	さ か な							
19 木	市統一献立給食 麦ごはん ぶた肉のねぎ塩焼き スパゲッティサラダ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 ぶた肉 生揚げ みそ	しょうが ねぎ レモン キャベツ にんじん きゅうり コーン こまつな もやし	麦ごはん ごま油 ごめ油 スパゲティ さとう ごま	499 19.4 18.4 1.7 605 24.7 22.8 1.9 813 29.6 26.4 2.3	き の こ							
20 金	食パン 県産ももジャム ツナオムレツ ごまサラダ クリーム煮	牛乳 ツナオムレツ とり肉	ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム パセリ	食パン 県産ももジャム ごま マカロニ じゃが芋 ベシャメルルー ごめ油	610 23.3 22.6 2.6 — — — — 909 33.9 31.4 4	海 そ う	小学校						
23 月	三色ごはん 切り干し大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 とり肉 だいす たまご わかめ あぶらあげ みそ	しょうが むぎ枝豆 切干大根 きゅうり もやし にんじん きぬさや キャベツ ぶなしめじ	ごはん ごめ油 さとう	500 22.4 16.9 1.8 612 27.4 20.3 2.2 735 32.5 23.2 2.6	緑黄色野菜							
24 火	ごはん 豆腐ハンバーグ ひきなირი こまつなのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ さつまあげ とうふ みそ	だいこん にんじん グリンピース こまつな ねぎ	ごはん ごめ油 さとう じゃが芋	475 18.8 14.8 1.8 584 22.2 16.5 2.2 738 26.7 18.6 2.6	き の こ							
25 水	キーマカレー（麦ごはん） ごぼうサラダ すいか	牛乳 ぶた肉 だいす	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご ごぼう もやし きゅうり すいか	麦ごはん じゃが芋 カレールー ごめ油 ごま 卵不使用マヨネーズ	567 16.8 19.6 2.2 719 20.7 23.8 2.7 895 24.8 27.3 3.3	さ か な							
26 木	ごはん 白身魚のやくみ焼き ぶた肉のピリ辛いため 生揚げのみそ汁	牛乳 たら ぶた肉 生揚げ みそ	万能ねぎ にんにく 玉ねぎ にんじん パプリカ ぶなしめじ もやし こまつな ねぎ	ごはん ごま油 ごま さとう ごめ油 かたくり粉 じゃが芋	471 22.2 14.2 1.4 609 28.3 17.2 1.8 766 34.2 19.5 2.2	くだもの							
27 金	黒糖パン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ 青梗菜のスープ	牛乳 とうふ なると	キャベツ コーン にんじん ブロッコリー 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	黒糖パン かぼちゃコロッケ 大豆油 マロニー ごま油 かたくり粉	495 16.1 16.1 2.1 670 20.9 20.5 2.7 806 24.6 23.4 3.3	海 そ う							
30 月	麦ごはん 豚キムチ炒め もやしの中華あえ 中華スープ	牛乳 ぶた肉 わかめ たまご とうふ	にんにく はくさい たけのこ ねぎ もやし きゅうり チンゲン菜 きくらげ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが	麦ごはん ごめ油 さとう ごま油 ラー油 ごま かたくり粉	477 16.9 18.2 1.9 643 21.1 25.3 2.4 808 25.1 29.5 2.8	緑黄色野菜							

★ 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。

★ 栄養価は、上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 脂質（g） 塩分（g）】

★ 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。

白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今年度も、毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせする他、市内統一の減塩献立の実施や減塩レシピの紹介を予定しています。

6月栄養価平均（幼稚園）	513	19.9	17.5	1.8
（小学校）	640	24.4	20.7	2.1
（中学校）	820	30.4	25.0	2.8