



令和7年 6月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品 おもに体をつくるもと	緑のなかまの食品 おもに体の調子を整えるもと	黄のなかまの食品 おもにエネルギーのもと	栄養価	休みの学校
2	月	『中体連応援献立』 ごはん 牛乳 ソースカツ 和風サラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚ロース肉 厚揚げ わかめ	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ レモン汁	ごはん 砂糖 片栗粉 米サラダ油 揚げ油	エネルギー 595・709 Kcal たんぱく質 21.2・24.7 g 脂質 18.6・20.8 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
3	火	ビビンバ 牛乳 キムチあえ 中華コーンスープ	牛乳 豚肉 豆腐 卵	しょうが だいこん もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい 白菜 きゅうり	ごはん 砂糖 米サラダ油 いりごま ごま油 片栗粉	エネルギー 595・709 Kcal たんぱく質 26.2・30.4 g 脂質 18.3・20.5 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	小田川小 東北中
4	水	『歯と口の健康週間献立』 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみサラダ 根菜汁 レモンゼリー	牛乳 いわし 塩こんぶ	切り干し大根 キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう 白菜 れんこん	ごはん 砂糖 いりごま じゃがいも ごま油 揚げ油	エネルギー 618・733 Kcal たんぱく質 22.3・26.1 g 脂質 18.8・21.3 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	
5	木	白ごまタンタンうどん 牛乳 大根ツナサラダ 肉まん	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ ツナ 肉まん	たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン ねぎ だいこん きゅうり	ソフトめん 米サラダ油 ねりごま すりごま	エネルギー 716・900 Kcal たんぱく質 30.5・37.6 g 脂質 23.3・26.2 g 食塩相当量 2.9・3.2 g	
6	金	ゆかりごはん 牛乳 白身魚のピリカラ揚げ シャキシャキサラダ ほうれん草のみそ汁 青うめゼリー	牛乳 白身魚 大豆 糸かつお節 油揚げ	しょうが ねぎ コーン れんこん きゅうり ほうれん草 だいこん	ゆかりごはん 片栗粉 ごま油 砂糖 じゃがいも 揚げ油 青うめゼリー	エネルギー 643・761 Kcal たんぱく質 23.9・27.9 g 脂質 16.7・18.5 g 食塩相当量 3.3・3.8 g	
9	月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ 千草あえ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 錦糸卵 凍み豆腐	しょうが ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 白菜 ねぎ	ごはん 片栗粉 じゃがいも 揚げ油	エネルギー 560・671 Kcal たんぱく質 23.2・27.5 g 脂質 15.2・17.1 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
10	火	コッペパン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが キャベツ にんじん きゅうり コーン 寒天 かんぴょう 白菜	コッペパン マーマレード	エネルギー 653・772 Kcal たんぱく質 28.4・32.1 g 脂質 19.0・21.9 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	全中
11	水	ごはん 牛乳 サケのコーンマヨ焼き 糸かまサラダ いんげんのみそ汁	牛乳 サケ 糸かまぼこ 油揚げ わかめ	たまねぎ にんじん コーン ピーマン パセリ キャベツ きゅうり いんげん	ごはん マヨネーズ じゃがいも	エネルギー 567・686 Kcal たんぱく質 24.9・28.6 g 脂質 16.1・18.9 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	全中
12	木	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ わかめスープ	牛乳 春巻き チキンハム わかめ 厚揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ えのき	ごはん マロニー ごま油 米サラダ油 砂糖 いりごま 揚げ油	エネルギー 635・749 Kcal たんぱく質 17.7・21.0 g 脂質 23.2・24.1 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	中央白二 中東北中
13	金	キーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ メロン	牛乳 豚ひき肉 大豆 シュレッドチーズ 海藻サラダ	しょうが セロリ たまねぎ にんじん パセリ キャベツ だいこん コーン メロン	ごはん 米サラダ油 砂糖 ごま油 じゃがいも	エネルギー 660・790 Kcal たんぱく質 19.5・22.4 g 脂質 21.6・24.8 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	
16	月	ごはん 牛乳 彩り野菜肉団子 もやしとにらのツナあえ なめこ汁	牛乳 肉団子 ツナ 豆腐 糸かつお節	もやし にら なめこ 白菜 ねぎ	ごはん	エネルギー 530・615 Kcal たんぱく質 22.6・25.1 g 脂質 15.3・16.1 g 食塩相当量 1.8・1.9 g	
17	火	米粉パン 牛乳 福島県産キャベツメンチカツ(ソース) オニオンサラダ コンソメスープ 福島県産ももゼリー	牛乳 キャベツメンチカツ ベーコン	たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ	米粉パン じゃがいも ももゼリー 揚げ油	エネルギー 714・957 Kcal たんぱく質 28.3・38.7 g 脂質 22.2・27.8 g 食塩相当量 3.1・4.0 g	
18	水	ごはん 牛乳 福島県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 厚焼きたまご 豆腐 豚肉 大豆	にんじん もやし にら ごぼう だいこん 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 マロニー 片栗粉 ごま油 じゃがいも	エネルギー 647・756 Kcal たんぱく質 26.5・29.9 g 脂質 22.7・24.6 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	
19	木	ジャージャーめん 牛乳 東北シューマイ スモークチキンと豆のサラダ	牛乳 豚ひき肉 大豆 東北シューマイ スモークチキン	キャベツ にんじん もやし ねぎ 干しいたけ たけのこ しょうが ブロッコリー	中華めん ごま油 米サラダ油	エネルギー 640・872 Kcal たんぱく質 31.3・41.8 g 脂質 19.1・23.1 g 食塩相当量 2.9・3.7 g	五箇小
20	金	ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ ほうれん草の磯あえ のっぺい汁	牛乳 かつお 焼きのり 鶏肉 生揚げ	ほうれん草 もやし にんじん だいこん しらたき	ごはん 砂糖 いりごま 片栗粉 里芋 揚げ油	エネルギー 590・706 Kcal たんぱく質 27.0・32.0 g 脂質 15.0・16.5 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	小田川小
23	月	『おいしく減塩！統一献立』 ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き サラスパ 鉄分たっぷりみそ汁	牛乳 豚ロース肉 厚揚げ	しょうが ねぎ レモン汁 キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー	ごはん ごま油 すりごま ミニスバゲッティ 米サラダ油 砂糖	エネルギー 651・772 Kcal たんぱく質 24.6・28.4 g 脂質 25.8・29.3 g 食塩相当量 2.0・2.3 g	
24	火	背割れコッペパン 牛乳 ロングバーグ(ケチャップ) ごぼうサラダ ポトフ	牛乳 ロングバーグ 大豆 ウインナー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ だいこん 干しいたけ	コッペパン マヨネーズ すりごま じゃがいも	エネルギー 777・927 Kcal たんぱく質 26.9・31.7 g 脂質 29.4・32.6 g 食塩相当量 3.5・4.1 g	白二中
25	水	ごはん 牛乳 赤魚のサクサクカレー焼き ほうれん草のごまあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 赤魚 粉チーズ 豆腐 わかめ	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん だいこん 小松菜	ごはん マヨネーズ オリーブ油 パン粉 砂糖 すりごま ねりごま	エネルギー 594・709 Kcal たんぱく質 25.5・29.9 g 脂質 18.0・20.2 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	白三小 小田川小 みさか小
26	木	マーボーめん 牛乳 切干大根のナムル すいか	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ	たけのこ たまねぎ もやし にんじん にら ねぎ しょうが 切干大根 すいか	中華めん 米サラダ油 ごま油 砂糖 片栗粉	エネルギー 633・818 Kcal たんぱく質 28.5・35.7 g 脂質 17.8・20.2 g 食塩相当量 2.5・3.0 g	白四小 東北中
27	金	ごはん 牛乳 手作りコロッケ(ソース) 大根ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐 ツナ	たまねぎ パセリ だいこん きゅうり にんじん	ごはん じゃがいも マッシュポテト 米サラダ油 小麦粉 パン粉 ソイレブル 揚げ油	エネルギー 637・757 Kcal たんぱく質 20.4・23.4 g 脂質 18.2・20.3 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	五箇小 みさか小 東北中
30	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース パンサンスー ワンタンスープ 豆乳パンナコッタ	牛乳 豚肉 錦糸卵 チキンハム	ピーマン 干しいたけ たけのこ きゅうり もやし にんじん ねぎ にら	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 春雨 ワンタン ごま油 豆乳パンナコッタ	エネルギー 658・776 Kcal たんぱく質 23.8・27.6 g 脂質 20.0・22.3 g 食塩相当量 3.1・3.7 g	

※ 材料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。(6月給食日 21日)

※ 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。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た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。

小学校栄養価平均 エネルギー633Kcal たんぱく質24.9g 脂肪19.7g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー769Kcal たんぱく質29.7g 脂肪22.1g 食塩相当量2.9g

