

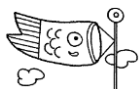
学校給食検査結果のお知らせ(5月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和7年5月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	20	検出せず
白河市大信学校給食センター					20	検出せず
白河第一小学校					19	検出せず
白河第二小学校					19	検出せず
白河第五小学校					16	検出せず
関辺小学校					19	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			18	検出せず
表郷中学校					19	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			19	検出せず
釜子小学校					18	検出せず
東中学校					19	検出せず



令和7年 5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	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価		休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと			
1	木	山菜うどん 牛乳 手づくりかき揚げ ごま酢あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたとちくわ	山菜 ぜんまい 干しいたけ にんじん ねぎ 玉ねぎ コーン ニラ キャベツ もやし みずな	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 いりごま すりごま ねりごま 砂糖	エネルギー 621・813 Kcal たんぱく質 25.1・31.9 g 脂質 17.9・20.9 g 食塩相当量 2.5・3.1 g		
2	金	『こどもの日にちなんだ献立』 たけのこごはん 牛乳 かぶとハンバーグ和風ソースがけ 和風サラダ すまし汁 かしわもち	牛乳 かぶと型ハンバーグ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり 大根 たもぎたけ ほうれん草	たけのこごはん 砂糖 片栗粉 米サラダ油 かしわもち	エネルギー 671・803 Kcal たんぱく質 24.9・29.9 g 脂質 54.4・76.3 g 食塩相当量 2.9・3.5 g		
7	水	ツナごはん 牛乳 切干大根サラダ むらくも汁 一口ブルーベリーゼリー	牛乳 ツナ チキンハム 鶏肉 豆腐 卵	にんじん 切干大根 きゅうり ねぎ ほうれん草	ごはん 砂糖 すりごま マヨネーズ 片栗粉 一口ブルーベリーゼリー	エネルギー 612・725 Kcal たんぱく質 26.7・31.0 g 脂質 18.7・20.9 g 食塩相当量 2.2・2.6 g		
8	木	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 ポロニアカツ ベーコンと野菜のソテー ポークピーンズ	牛乳 ポロニアカツ ベーコン ミックスピーンズ 大豆 豚肉	もやし キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ バセリ	ごはん 揚げ油 オリーブ油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 694・834 Kcal たんぱく質 24.9・29.4 g 脂質 23.4・26.8 g 食塩相当量 1.6・2 g		
9	金	チキンカレーライス 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ 海藻サラダ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん みずな キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油 アセロラゼリー	エネルギー 703・832 Kcal たんぱく質 20.2・23.3 g 脂質 22.8・26.0 g 食塩相当量 3・3.5 g		
12	月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 白菜ナムル わかめスープ	牛乳 わかめ 厚揚げ	しょうが ねぎ 白菜 ほうれん草 大根 にんじん にんにく えのき	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 いりごま ごま油	エネルギー 598・716 Kcal たんぱく質 22.1・25.9 g 脂質 19.6・22.3 g 食塩相当量 2.5・3.0 g		白四小 小田川小
13	火	ごはん 牛乳 サバの南部焼き 茎わかめのきんぴら 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 サバ 茎わかめ 鶏肉 凍み豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく 白菜 ねぎ	ごはん いりごま 砂糖 米サラダ油 いりごま じゃがいも	エネルギー 594・715 Kcal たんぱく質 25.5・30.4 g 脂質 18.6・21.3 g 食塩相当量 2.1・2.4 g		
14	水	ごはん 牛乳 青じそ入りつくね ほうれん草の磯あえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 青じそ入りつくね 焼きのり 鶏肉 青大豆	ほうれん草 もやし にんじん 大根	ごはん じゃがいも 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 637・736 Kcal たんぱく質 23.8・26.3 g 脂質 18.7・19.6 g 食塩相当量 2.1・2.4 g		全中
15	木	スパゲティナポリタン 牛乳 コーンサラダ ピーチゼリー	牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん たもぎたけ ビーマン バセリ コーン きゅうり キャベツ ブロッコリー にんにく	スパゲティ パター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油 ピーチゼリー	エネルギー 670・785 Kcal たんぱく質 22.7・26.4 g 脂質 17.3・19.1 g 食塩相当量 2.5・2.9 g		中央中
16	金	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き わかめとツナのあえ物 呉汁	牛乳 さわら わかめ ツナ 厚揚げ 油揚げ 大豆	しょうが にんにく ねぎ キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう しめじ	ごはん マヨネーズ	エネルギー 587・706 Kcal たんぱく質 26.7・31.6 g 脂質 18.8・21.4 g 食塩相当量 2.5・3 g		
19	月	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き もやしのひき肉炒め 具だくさん汁	牛乳 豚肉 ひきわり大豆 厚揚げ	しょうが ねぎ レモン果汁 にんじん もやし にら 大根 白菜	ごはん ごま油 マロニー 片栗粉 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 674・812 Kcal たんぱく質 27.2・32.0 g 脂質 25.6・29.6 g 食塩相当量 1.9・2.2 g		白三小 みさか小
20	火	コッペパン 牛乳 白身魚のフライ(タルタルソース) キャベツのサラダ トマトスープ	牛乳 白身魚 青大豆 卵	キャベツ にんじん トマト	コッペパン タルタルソース 米サラダ油 砂糖	エネルギー 683・842 Kcal たんぱく質 27.5・34.4 g 脂質 23.6・26.9 g 食塩相当量 2.5・3.2 g		
21	水	ごはん 牛乳 信田煮 五目野菜炒め 白菜のみそ汁	牛乳 若竹信田 豚肉 豆腐 わかめ	にんじん キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく 白菜 しょうが	ごはん ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 606・706 Kcal たんぱく質 22.9・25.8 g 脂質 20.9・22.5 g 食塩相当量 2.5・2.7 g		
22	木	肉みそラーメン 牛乳 にらまんじゅう もやしとにらのツナあえ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう ツナ 糸かつお節	キャベツ にんじん もやし ねぎ チンゲン菜 たけのこ しょうが にんにく にら	中華麺 いりごま ごま油 ラー油 米サラダ油	エネルギー 647・887 Kcal たんぱく質 31.5・42.2 g 脂質 20.4・25.5 g 食塩相当量 3.2・4 g		
23	金	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) やまぶきあえ あおさのみそ汁 ヨーグルト	牛乳 カツオカツ いり卵 あおさのり 豆腐 ヨーグルト	キャベツ ほうれん草 もやし にんじん えのき ねぎ	ごはん 揚げ油	エネルギー 649・783 Kcal たんぱく質 23.6・27.7 g 脂質 18.2・21.5 g 食塩相当量 2.3・2.7 g		小田川小
26	月	ごはん 牛乳 東北シューマイ 塩ビーフン炒め たけのこの中華スープ	牛乳 東北シューマイ ベーコン 豚肉	にんじん 小松菜 キャベツ たけのこ ほうれん草 干しいたけ ねぎ	ごはん ビーフン いりごま 米サラダ油 砂糖 ごま油	エネルギー 558・706 Kcal たんぱく質 19.4・24.8 g 脂質 16.9・19.9 g 食塩相当量 2.4・3.1 g		五箇小 小田川小
27	火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン オムレツケチャップソースがけ ごぼうサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 オムレツ ひきわり大豆 ミートボール	マッシュルーム ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 白菜 干しいたけ しょうが	食パン いちご&マーガリン 砂糖 片栗粉 マヨネーズ すりごま	エネルギー 646・768 Kcal たんぱく質 24.3・28.6 g 脂質 24.3・27.4 g 食塩相当量 3.1・3.8 g		
28	水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き ひじきとツナのサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 ひじき ツナ 鶏肉 豆腐	バセリ みずな にんじん ブロッコリー ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん すりごま マヨネーズ さつまいも 米サラダ油	エネルギー 602・721 Kcal たんぱく質 26.9・31.8 g 脂質 17.8・20.1 g 食塩相当量 2.3・2.7 g		
29	木	カレー南蛮うどん 牛乳 大豆サラダ 河内ばんかん	牛乳 豚肉 大豆 ひきわり大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ たもぎたけ 小松菜 もやし 河内ばんかん	ソフト麺 米サラダ油 片栗粉 砂糖	エネルギー 651・839 Kcal たんぱく質 25.6・32.4 g 脂質 18.4・21.2 g 食塩相当量 3.7・4.4 g		
30	金	ごはん 牛乳 肉団子 豚肉とたけのこの炒め物 どんこ汁	牛乳 肉団子 豚肉 わかめ	たけのこ にんじん きくらげ 玉ねぎ にんじん もやし コーン	ごはん 米サラダ油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 645・754 Kcal たんぱく質 25.7・29.0 g 脂質 20.3・22.1 g 食塩相当量 2.1・2.3 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。(5月給食日 20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。

小学校栄養価平均 エネルギー637Kcal たんぱく質24.8g 脂肪21.8g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー774Kcal たんぱく質29.7g 脂肪25.5g 食塩相当量2.9g



令和7年 5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 エネルギーのもとになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校の
					エ ネ ル ギ ー	たん ば く 質	脂 質	塩 分		
1 木	端午の節句行事食 筍ごはん 魚のすり身カツ やまぶきあえ 絹さやの汁 幼：こどもの日ゼリー 小・中：かしわもち	牛乳 とり肉 あぶらあげ 魚のすり身カツ たまご とうふ わかめ みそ	たけのこ キャベツ ほうれん草 もやし きぬさや	ごはん 大豆油 じゃがいも こどもの日ゼリー かしわもち	480 19.3 13.5 2.6 628 23.3 15.6 3.2 778 26.6 16.5 3.8	き の こ				
2 金	黒糖コッペパン タラのチーズパン粉焼き サラスパ ミネストローネ	牛乳 タラ 粉チーズ ハム ウィンナー	にんにく パセリ にんじん きゅうり コーン たまねぎ むき枝豆 トマト	黒糖コッペパン パン粉 オリーブ油 スパゲッティ さとう 卵不使用マヨネーズ マカロニ	513 23.9 17.7 2.1 649 29.8 21.7 2.7 824 36.3 25.9 3.5	海 そ う				
7 水	チキンカレーライス（麦ごはん） 大根とブロッコリーのサラダ オレンジ	牛乳 とり肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー コーン オレンジ	麦ごはん じゃが芋 カレールウ こめ油	545 17.9 18.0 1.7 705 22.4 22.0 2.3 887 27.2 26.2 3.2	大豆製品				
8 木	ごはん さわら照り焼き ぜんまい炒め 呉汁	牛乳 さわら さつまあげ とり肉 あぶらあげ だいず みそ	しょうが ぜんまい こんにゃく にんじん いんげん だいこん ねぎ	ごはん さとう こめ油 ごま じゃが芋	470 22.3 15.2 1.8 609 28.3 18.6 2.3 764 34.0 21.1 2.6	緑黄色野 菜				
9 金	減量コッペパン いちごジャム クリスピーチキン フレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳 とり肉 豆乳	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ	減量コッペパン いちごジャム 卵不使用マヨネーズ パン粉 コーンフレーク じゃが芋 ベシヤメルルッ	503 20.3 20.1 1.8 624 25.4 24.8 2.3 780 31.1 29.3 2.9	さ か な				
12 月	清流豚丼 もやしのごま酢あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 あぶらあげ わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし にんじん ビーマン	麦ごはん 麩 さとう こめ油 ごま ごま油 じゃが芋	476 19.1 14.4 1.9 610 23.7 17.4 2.4 761 28.1 19.4 2.9	くだもの				
13 火	麦ごはん チキンメンチカツ バックソース にらのおかかあえ なめこ汁	牛乳 チキンメンチカツ わかめ かつおぶし みそ	にら もやし にんじん なめこ こまつな	ごはん 大豆油 じゃが芋	454 16.7 12.4 1.8 560 19.7 13.8 2.2 722 24.7 15.7 2.6	さ か な				
14 水	ごはん とりつくねチーズ焼き コールスローサラダ 青菜のみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 チーズ ツナ とうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり コーン もやし こまつな	ごはん パン粉 卵不使用マヨネーズ	521 23.5 21.6 1.8 673 29.4 26.9 2.3 － － － －	い も 類				中学校
15 木	ごはん かつおのみそ焼き 生姜風味のおひたし 豚汁	牛乳 かつお みそ かまぼこ ぶた肉 とうふ みそ	しょうが こまつな もやし にんじん にんにく だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう じゃが芋	437 22.7 10.3 1.6 569 29.2 12.3 2.2 716 35.2 13.4 2.6	き の こ				
16 金	五目うどん（ソフトめん） さつまいもの天ぷら ちくわと野菜の和え物	牛乳 とり肉 あぶらあげ なると ちくわ	干しいたけ だいこん にんじん ねぎ こまつな たまねぎ しょうが キャベツ もやし	ソフトめん さとう さつまいも こむぎこ 大豆油 卵不使用マヨネーズ	664 25.3 22.2 2.3 866 32.2 25.2 2.8 562 19.7 17.0 1.6	かいそう				幼稚園
19 月	カミカミ給食 ごはん イカメンチカツ 筑前煮 にらのみそ汁	牛乳 イカメンチ とり肉 あぶらあげ みそ	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく しいたけ いんげん にら もやし	ごはん 大豆油 さといも さとう こめ油	891 29.0 23.5 2.4 494 20.9 14.8 2.4 619 24.9 17.1 2.9 766 28.9 18.8 3.5	海 そ う				小学校
20 火	ゆかりごはん いわしのみそ煮 大根のきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 いわしのみそ煮 とり肉 さつまあげ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん いんげん こんにゃく きぬさや キャベツ ぶなしめじ	ゆかりごはん こめ油 さとう	527 16.1 18.1 2 652 19.7 20.3 2.6 843 23.9 24.9 3.2	い も 類				
21 水	ごはん はるまき チャプチェ ワンタンスープ	牛乳 はるまき ぶた肉	にんじん ビーマン キャベツ たけのこ 干しいたけ にんにく チンゲン菜 にら もやし	ごはん 大豆油 マロニー ごま油 さとう ワンタン	545 15.9 14.0 1.8 684 19.9 16.8 2.5 847 23.9 19.1 3.1	さ か な				
22 木	清流豚カレーライス（麦ごはん） 海そうサラダ アセロゼリー	牛乳 ぶた肉 海そう	たまねぎ にんじん キャベツ コーン ブロッコリー	麦ごはん こめ油 じゃが芋 カレールウ アセロゼリー	619 26.3 21.4 2.4 795 30.8 25.8 3.6	大豆製品				
23 金	減量黒糖コッペパン 彩り野菜肉団子 ささみのごまあえ シチュー	牛乳 彩り野菜肉団子 とり肉	もやし こまつな にんじん コーン たまねぎ ブロッコリー	減量黒糖コッペパン ごま さとう マカロニ じゃが芋 ベシヤメルルッ	539 21.5 22.3 2.2 691 26.7 27.2 2.7 861 31.8 31.3 3.2	くだもの				
26 月	ごはん 手づくりとうふハンバーグ キャベツのみそマヨあえ もやしのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 とうふ おから ひじき ちくわ みそ あぶらあげ わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ 豆乳クリームバター	477 20.7 15.1 1.3 616 26.1 18.5 1.6 774 31.3 21.0 1.9	さ か な				
27 火	減塩給食 麦ごはん なっとう 塩こんぶあえ 大根のそぼろ煮	牛乳 なっとう こんぶ なまあげ とり肉 だいず	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが ねぎ	麦ごはん ごま さとう かたくり粉 ごま油	419 18.7 14.1 2.8 547 23.4 17.1 3.5 706 28.5 19.6 4.3	緑黄色野 菜				
28 水	キムタクごはん ハンパシージーサラダ わかめスープ	牛乳 ぶた肉 たまご とり肉 中華くらげ わかめ とうふ なると	にんじん たくあん はくさい にんにく きゅうり たまねぎ 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	麦ごはん ごま油 はるさめ ごま	473 21.9 14.7 1.7 615 28.1 18.3 2.1 774 33.9 20.8 2.5	大豆製品				
29 木	ごはん 鶏肉のガーリックみそ焼き ひじき炒め煮 かきたま汁	牛乳 とり肉 みそ ひじき あぶらあげ だいず たまご とうふ	しょうが にんにく にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく グリンピース たまねぎ こまつな	ごはん はちみつ こめ油 さとう かたくり粉	571 21.2 26.9 3.4 700 25.6 32.4 4.2	い も 類				
30 金	背割れコッペパン ウィンナー ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 ウィンナー ベーコン	ごぼう にんじん もやし きゅうり キャベツ 干しいたけ たけのこ	背割れコッペパン さとう ごま 卵不使用マヨネーズ	さ か な					

★ 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。



5月栄養価平均 (幼稚園)	493	19.9	16.5	1.9
(小学校)	626	24.8	19.9	2.5
(中学校)	792	29.6	22.6	3.0

令和7年度5月 学校給食予定献立（5月1日～5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		
1 木	たけのこごはん 牛乳 厚焼玉子 春キャベツのサラダ きぬさやのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼玉子 ソト子水煮 厚揚げ みそ	ご飯 砂糖 サラダ油 じゃがいも	たけのこ 干しいたけ 人参 キャベツ もやし ぶなしめじ 絹さや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 kcal 27.6 g 18.7 g 2.7 g
2 金	端午の節句献立 ご飯 牛乳 かつおとこんにゃくのごま味噌がらめ 三色和え かしわもち 若竹汁	牛乳 かつお みそ かつお節 なんと 豆腐 わかめ	ご飯 揚げ油 砂糖 ごま マヨネーズ かしわもち	こんにゃく 菜の花 人参 もやし たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	694 kcal 28.3 g 16.3 g 2.6 g
5 月	こどもの日					
6 月	振替休日					
7 水	麦ご飯 牛乳 鶏肉のレモンソース ワカメとツナのサラダ えのきのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豆腐 みそ	麦ご飯 砂糖 ごま	生姜 にんにく キャベツ 玉ねぎ きゅうり 大根 人参 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	593 kcal 24.9 g 19.1 g 2.5 g
8 木	麦ご飯 牛乳 鮭の利休揚げ 春キャベツとブロッコリーのチーズおから和え 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鮭 チーズ みそ	麦ご飯 砂糖 ごま 揚げ油 じゃがいも 片栗粉 油揚げ	キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ 人参 えのき茸	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	624 kcal 25.5 g 16.7 g 2.2 g
9 金	麦ご飯 牛乳 肉ぎょうざ もやしの梅おかか和え 中華風卵スープ	牛乳 ちくわ かつお 節 鶏肉 卵 豆腐 ぎょうざ	麦ご飯 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	もやし きゅうり 人参 梅 コーンクリーム ねぎ 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	595 kcal 23.2 g 15.2 g 2.1 g
12 月	体育会前スタミナ献立 麦ご飯 牛乳 豚丼の具 浅漬け にらのみそ汁	牛乳 豚肉 油揚げ みそ	麦ご飯 サラダ油 車ふ 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ こんにゃく 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ かぶ きゅうり 人参 にら えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 22.5 g 14.6 g 2.1 g
13 火	ビザトースト 牛乳 海藻とこんにゃくのサラダ コーンポタージュ	牛乳 サラミ チーズ 海藻ミックス ツナ ベーコン	食パン バター	玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ 大根 人参 こんにゃく とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	628 kcal 23.5 g 25.1 g 3.2 g
14 水	麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き 五目きんぴら じゃがいもの味噌汁	牛乳 鶏肉 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	麦ご飯 ごま 砂糖 サラダ油 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 ごぼう 人参 こんにゃく たけのこ れんこん いんげん 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 25.3 g 19.5 g 2.5 g
15 木	キムチチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ ワンタンスープ サワーゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ 鶏ひき肉 なんと	ご飯 サラダ油 マヨネーズ ねりごま ワンタン サワーゼリー	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ ごぼう きゅうり とうもろこし 玉ねぎ チンゲン菜 にら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	666 kcal 22.7 g 19.1 g 3.2 g
16 金	体育会前スタミナ献立 麦ご飯 牛乳 親子丼の具 塩昆布和え ごま汁	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	ご飯 砂糖 油麴 里芋 ごま	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616.0 kcal 25.1 g 19.3 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5月 学校給食予定献立（5月19日～5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			
19月	体育会 繰替休業日						
20火	山菜うどん 牛乳 ちくわの二色揚げ チョコ蒸しパン	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ あおのり おから	ソフト麺 砂糖 天ぷら粉 揚げ油 薄力粉 ココア チョコレート	大根 わらび 干しいたけ ねぎ 梅ゆかり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	715 kcal 25.3 g 19.2 g 3.0 g	
21水	ツナ大豆ご飯 牛乳 ビーフン炒め 油麴のみそ汁	牛乳 大豆 ツナ ひじき 豚肉 みそ	ご飯 砂糖 サラダ油 砂糖 ごま油 ビーフン 油麴 じゃがいも	人参 生姜 キャベツ たけのこ 干しいたけ 青ピーマン 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 22.4 g 17.7 g 2.7 g	
22木	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ スナッペンどうのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豆腐 みそ	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく スナッペンどう 人参 きゅうり ほうれん草 小松菜 レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	663 kcal 25.2 g 21.5 g 2.4 g	
23金	ポークカレーライス 牛乳 ハムサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 ホイップクリーム	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース もやし キャベツ きゅうり もも パイン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 22.2 g 21.5 g 3.3 g	
26月	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 糸かまサラダ 鶏ごぼう汁	牛乳 みそだれ肉だんご かまぼこ かつお節 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 里芋	キャベツ もやし 人参 ごぼう 大根 玉ねぎ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 22.5 g 14.9 g 2.2 g	
27火	コッペパン チョコ大豆クリーム スモークチキンとアスパラのサラダ マカロニのカレー煮 牛乳 バナナ	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ	コッペパン チョコ大豆クリーム マカロニ サラダ油 じゃがいも	キャベツ 人参 アスパラガス 黄パプリカ 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース りんご バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 23.7 g 25.7 g 2.7 g	
28水	 ウェルカムランチ  かむわかめご飯 鶏肉と野菜の黒酢あん 厚揚げのそぼろ煮 青のり小魚	牛乳 わかめ 鶏肉 生揚げ 豆腐 鶏ひき肉 青のり小魚	麦ご飯 サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン こんにゃく ねぎ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	650 kcal 24.9 g 20.2 g 2.5 g	
29木	麦ご飯 牛乳 豚肉のじゅうねんみそ焼き やまぶき和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 卵 豆腐 わかめ	麦ご飯 えごま 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 26.9 g 19.4 g 2.6 g	
30金	 減塩メニューの日  麦ご飯 牛乳 あじフライ ほうれん草のごま和え 豚汁	牛乳 あじフライ 豚肉 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま ねりごま 砂糖 里芋	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 29.7 g 18.1 g 2.0 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。

一日あたり平均	
エネルギー	637 kcal
たんぱく質	24.7 g
脂質	19.8 g
食塩相当量	2.5 g

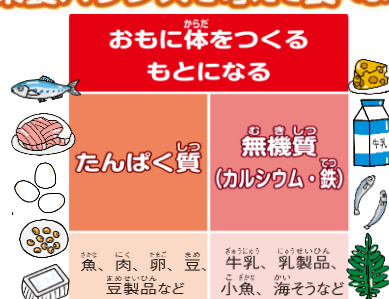
【丈夫な体を作るには？】

成長期のみなさんは、体も心も毎日成長している大切な時期です。ですが、好きなものを好きだけ食べていては、元気な体をつくることはできません。

赤・黄・緑の食品をバランスよくとり、規則正しい生活をする事で丈夫な体がつ



!!栄養バランスを考えて食べよう!!



5月学校給食献立予定表

令和7年5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
1 木	コッペパン チョコクリーム ツナキャセロール カラフルサラダ 野菜スープ		牛乳 ツナ チーズ ベーコン	たまねぎ アスパラガス ブロッコリー マッシュルーム ビーマン キャベツ にんじん	コッペパン じゃがいも マカロニ さとう こむぎこ バター あぶら	かいそう	E: 684 P: 26.0 F: 30.1	塩 2.3 g
2 金	麦ごはん チキンカレー ブロッコリーとコーンのサラダ かしわもち		牛乳 とりこく だいず	しょうが たまねぎ にんじん パセリ ブロッコリー コーン きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも バター かしわもち	さかな	E: 769 P: 25.8 F: 22.9	塩 2.3 g
5 月	こどもの日							
6 火	振替休日							
7 水	豚キムチチャーハン はるさめサラダ 荳わかめスープ ラフランスゼリー		牛乳 ぶたにく たまご ベーコン きわかめ とりこく とうふ	にんじん だけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	きのこ	E: 617 P: 25.9 F: 17.4	塩 2.5 g
8 木	【減塩メニューの日】 黒糖パン スパニッシュオムレツ キャベツサラダ ポークビーンズ		牛乳 ぶたにく ベーコン たまご チーズ きんときまめ だいず だいふくまめ	たまねぎ パセリ キャベツ ビーマン ブロッコリー にんじん トマト	こくとうパン じゃがいも バター あぶら さとう	くだもの	E: 709 P: 31.4 F: 25.8	塩 1.8 g
9 金	麦ごはん いわしのかば焼き いそ香和え なめこ汁		牛乳 いわし のり とうふ みそ	こまつな もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら さとう じゃがいも	きのこ	E: 580 P: 23.0 F: 16.1	塩 2.1 g
12 月	青じそごはん えだまめフリッター 糸かまサラダ じゃがいものそぼろ煮		牛乳 かまぼこ とりこく	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ だけのこ えだまめ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぶん あぶら	たまご	E: 654 P: 19.3 F: 19.8	塩 2.8 g
13 火	みそラーメン 焼きギョーザ 中華和え		牛乳 ぶたにく あさり みそ くらげ ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ きゅうり	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	だいず製品	E: 595 P: 26.9 F: 17.7	塩 3.3 g
14 水	麦ごはん とり肉の竜田揚げ 五目ひじき煮 かきたま汁		牛乳 とりこく ひじき とうふ さつまあげ だいず たまご	しょうが にんじん しいたけ えだまめ こまつな	むぎごはん でんぶん あぶら いとごんにやく さとう	くだもの	E: 664 P: 28.2 F: 21.7	塩 2.0 g
15 木	【ひと口30回カミカミ給食】 七穀ごはん さわらの西京焼き 切干大根和え 根菜汁 いりこ大豆		牛乳 さわら みそ あぶらあげ とりこく かたくちいわし だいず	しょうが きりぼしだいこん もやし にんじん だいこん れんこん しめじ こまつな	ななこくごはん さとう ごま でんぶん じゃがいも あぶら	乳製品	E: 541 P: 25.8 F: 11.7	塩 1.9 g
16 金	麦ごはん ハンバーグおろしソース マカロニサラダ わかめ汁		牛乳 ぶたにく きゅうにく たまご ツナ わかめ あつあげ みそ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん きゅうり	むぎごはん パンこ さとう マカロニ マヨネーズ じゃがいも	きのこ	E: 719 P: 30.1 F: 23.4	塩 2.4 g
19 月	繰替休業日							
20 火	スパゲティナポリタン ミモザサラダ ニューサマーオレンジ		牛乳 ベーコン あさり チーズ たまご	たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ キャベツ ブロッコリー コーン ニューサマーオレンジ	スパゲティ あぶら バター さとう	さかな	E: 592 P: 22.8 F: 23.2	塩 2.2 g
21 水	だけのこごはん 豆腐ナゲット ブロッコリーのおかか和え 彩り野菜のごまスープ		牛乳 とりこく あぶらあげ とうふ ぶたにく	だけのこ にんじん しいたけ グリーンピース ブロッコリー たまねぎ ビーマン えのきだけ しょうが	ごはん あぶら さとう こむぎこ マヨネーズ ごま	かいそう	E: 728 P: 24.3 F: 31.6	塩 1.9 g
22 木	きなこ揚げパン 海そうサラダ ポトフ ヨーグルト		牛乳 きなこ わかめ とりこく ヨーグルト	レタス だいこん きゅうり にんじん たまねぎ かぶ パセリ	コッペパン さとう あぶら じゃがいも	さかな	E: 691 P: 27.5 F: 23.4	塩 2.0 g
23 金	麦ごはん 鮭の香草焼き 野菜炒め たまねぎのみそ汁		牛乳 さけ ウインナー あつあげ みそ	キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン こまつな ねぎ	むぎごはん パンこ あぶら	きのこ	E: 672 P: 26.6 F: 25.4	塩 1.8 g
26 月	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き こんにやくサラダ 凍み豆腐汁		牛乳 ぶたにく チーズ みそ しみとうふ	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん こんにやく さつまいも マヨネーズ じゃがいも	くだもの	E: 695 P: 25.5 F: 22.9	塩 2.2 g
27 火	きつねうどん ちくわのいそべ揚げ 大根ごまサラダ		牛乳 とりこく あぶらあげ ちくわ あおのり わかめ	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ だいこん きゅうり	ソフトめん さとう こむぎこ あぶら ごま	きのこ	E: 627 P: 25.7 F: 20.6	塩 2.7 g
28 水	麦ごはん バオス ブロッコリーサラダ マーボー豆腐		牛乳 ぶたにく とうふ みそ	キャベツ ブロッコリー えだまめ しょうが たまねぎ にんじん しいたけ だけのこ ねぎ にら	むぎごはん あぶら さとう でんぶん こむぎこ	かいそう	E: 691 P: 28.4 F: 22.9	塩 2.2 g
29 木	コッペパン ウインナー コールスローサラダ マカロニのクリームスープ		牛乳 ウインナー ベーコン	キャベツ にんじん コーン たまねぎ チンゲンサイ	コッペパン あぶら じゃがいも バター マカロニ こむぎこ	だいず製品	E: 708 P: 24.2 F: 32.1	塩 2.4 g
30 金	麦ごはん キーマカレー ひじきとごぼうのサラダ バナナ		牛乳 ぶたにく ひよこまめ ひじき	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ グリーンピース ごぼう パナナ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 779 P: 25.4 F: 27.8	塩 2.6 g

- ★ 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669kcal、たんぱく質25.9g、脂質23.0g、食塩2.3g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。
 毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。

令和7年 5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
1 木	たけのこごはん きのこのだし こまつなのおひたし とうふのみそしる クリームソーダふうゼリー	牛乳 油揚げ きのこ 信田煮 わかめ 豆腐	たけのこご飯 じゃがいも	たけのこ こまつな にんじん もやし ねぎ	514 kcal 18.6 g 12.7 g 1.9 g
2 金	むぎごはん さばのしおやき のりとキャベツのサッパリサラダ しみとうふのみそしる	牛乳 さば 凍り豆腐	麦ご飯	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん ねぎ はくさい	525 kcal 25.0 g 18.1 g 1.8 g
5 月	こどもの日				
6 火	振替休日				
7 水	むぎごはん あじのしおやき ごもくきんぴら なめこのみそしる	牛乳 あじ さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま油 ごま	たけのこ ごぼう にんじん れんこん こんにゃく 干し椎茸 なめこ ねぎ	489 kcal 23.3 g 12.4 g 1.6 g
8 木	コッペパン フランクフルト フレンチサラダ やさしいスープ / ミルメーク	牛乳 フランクフルト ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖 ダイスポテト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし しめじ 干し椎茸 パセリ	566 kcal 20.8 g 25.8 g 3.4 g
9 金	チキンカレー かいそうサラダ フロズンヨーグルト	鶏肉 牛乳 海藻サラダ わかめ フロズンヨーグルト	麦ご飯 植物油 じゃがいも ごま油 砂糖	玉ねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし	747 kcal 21.5 g 28.3 g 3.1 g
12 月	運動会 繰替休日				
13 火	タンメン しゅうまい しおこんぶあえ	豚肉 なた 牛乳 しゅうまい 塩昆布	中華めん ごま ごま油 植物油 かたくり粉	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 たけのこ きくらげ にんにく しょうが だいこん きゅうり	530 kcal 24.2 g 16.7 g 3.3 g
15 木	まるパン しろみずかなのフライ キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 白身魚フライ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 砂糖 マカロニ ダイスポテト オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリー にんにく トマト パセリ	512 kcal 22.5 g 20.9 g 2.8 g
16 金	キムタクごはん ナムル にくだんごスープ みかんゼリー	豚肉 牛乳 牛乳 ミートボール	麦ご飯 ごま油 植物油 砂糖 ごま	にんじん たくあん漬 キムチ漬け ほうれんそう もやし だいこん ねぎ こまつな 玉ねぎ 干し椎茸	577 kcal 20.1 g 18.9 g 2.2 g
19 月	むぎごはん とりのからあげ わふうサラダ あさりのみそしる	牛乳 鶏肉 あさり わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 ごま油 砂糖	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	567 kcal 25.4 g 16.3 g 2.0 g
20 火	スパゲティナポリタン ぎゅうにゅう コールスローサラダ	ウィンナー 牛乳 ロースハム	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 薄力粉 マヨネーズ(全卵型)	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが パセリ トマト キャベツ きゅうり とうもろこし	752 kcal 14.7 g 30.6 g 3.2 g
21 水	<けんえんニューのび> むぎごはん かつおのみそがらめ こんにゃくサラダ のっぺいじる	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ ロースハム	麦ご飯 かたくり粉 植物油 砂糖 ごま さといも	きゅうり もやし にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ 青しそ こんにゃく	577 kcal 30.4 g 16.2 g 1.3 g
22 木	コッペパン チキンナゲット ピーズサラダ コンソメスープ	牛乳 チキンナゲット 大豆 ロースハム チーズ ベーコン	コッペパン 植物油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ 玉ねぎ こまつな パセリ 干し椎茸	573 kcal 23.7 g 25.6 g 2.9 g
23 金	おべんとうの日				
26 月	☆しらかわセンターさんだて☆ むぎごはん たれつぎにくだんご もやしのラーゆあえ にくみそスープ	牛乳 タレ付肉団子 豚肉 大豆	麦ご飯 ごま油 砂糖 ごま はるさめ 植物油	もやし にんじん こまつな ねぎ しょうが	564 kcal 21.9 g 19.1 g 2.0 g
27 火	やきそば ブロッコリーサラダ おこめでメールマフィン	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油	しょうが もやし キャベツ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー とうもろこし	621 kcal 26.6 g 16.8 g 2.3 g
28 水	むぎごはん おろしハンバーグ いそあえ こんさいのごまじる	牛乳 ハンバーグ ロースハム 油揚げ	麦ご飯 さといも	こまつな だいこん もやし にんじん ごぼう ねぎ こまつな	586 kcal 23.2 g 20.4 g 2.4 g
29 木	おべんとうの日				
30 金	むぎごはん いわしのうめ ほうれんそうのチーズあえ じゃがいものみそしる	牛乳 いわしの梅煮 チーズ わかめ 油揚げ	麦ご飯 じゃがいも	キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	508 kcal 21.4 g 13.5 g 2.1 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。 ※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。				5月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	590 Kcal 23.1 g 19.7 g 2.4 g



こんだてひょう



今月の給食目標

正しい食事のマナーを身につけよう

白河市立関辺小学校

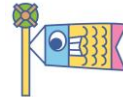
日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	コッペパン 牛乳 マッシュルーム ブレンオムレツ サラスパサダ・ カレー風味のコンソメスープ	オムレツ ロースハム ウィンナー	牛乳	サラスパ 砂糖 じゃがいも マッシュルーム	761 kcal 25.9 g 36.6 g 2.8 g
2 金	☆こどもの日献立☆ 麦ご飯 牛乳 ハンバーグ和風ソースがけ キャベツのみそマヨ和え すまし汁 / かしわもち	ハンバーグ ロースハム 鶏むね肉 豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 かたくり粉 菜花 かしわもち	656 kcal 25.9 g 19.3 g 2.1 g
7 水	麦ご飯 牛乳 上海バオズ もやしとニラのツナあえ 麻婆豆腐	上海バオズ まぐろ缶詰 かつお節 豚肉 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 かたくり粉	653 kcal 33.0 g 25.1 g 2.6 g
8 木	コッペパン 牛乳 鶏の香草焼き ブロッコリーサラダ パンブキンポターシュ	鶏もも肉 ベーコン	牛乳	コッペパン パン粉 砂糖	731 kcal 33.1 g 25.8 g 3.0 g
9 金	チキンカレー 牛乳 海そうサラダ 青うめゼリー	鶏もも肉 ロースハム	牛乳 海藻サラダ	麦ご飯 じゃがいも 砂糖 青うめゼリー	707 kcal 22.8 g 29.0 g 3.3 g
12 月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き アスパラのサラダ こまつなのみそ汁	豚もも肉 まぐろ缶詰 木綿豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	657 kcal 29.8 g 25.4 g 2.2 g
13 火	スパゲティ・ミートソース 牛乳 キャベツのサラダ クレープ (作り)	豚ひき肉 県産大豆ミート	牛乳	スパゲティ 砂糖 クレープ	728 kcal 17.2 g 25.5 g 2.1 g
14 水	麦ご飯 牛乳 さばの味噌煮 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	さばのみそ煮 豆腐	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖	569 kcal 22.3 g 13.3 g 2.0 g
15 木	黒糖パン 牛乳 手作りミートグラタン コーンサラダ 玉ねぎのスープ	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 チーズ	黒糖パン マカロニ ダイスポテト	657 kcal 26.0 g 31.0 g 3.6 g
16 金	☆白河センター献立☆ ツナご飯 牛乳 ブロッコリーのおかか和え けんちん汁 果物 (オレンジ)	まぐろ缶詰 かつお節 豚もも肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 さといも	629 kcal 25.3 g 23.2 g 2.2 g
17 土	関辺小学校 大運動会				639 kcal 26.3 g 22.5 g 2.5 g



日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1献立 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 月	繰替休業日				
20 火	五目うどん 牛乳 枝豆フリッター 塩こんぶあえ	鶏むね肉 油揚げ 枝豆フリッター	牛乳 塩昆布	うどん (ワタメ) 植物油 ごま油	651 kcal 29.4 g 16.9 g 1.8 g
21 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 磯香和え 肉じゃが	鮭 豚もも肉	牛乳	麦ご飯 じゃがいも 小車 砂糖	573 kcal 33.3 g 14.5 g 1.7 g
22 木	食パン (2枚) 牛乳 いちご & マーガリン ローストチキン イタリアンサラダ・ トマトスープ	鶏もも肉 大豆 たまご	牛乳	食パン 砂糖 いちごジャム	494 kcal 28.7 g 17.9 g 3.2 g
23 金	わかめご飯 牛乳 きのこ信田 いんげんのごま和え じゃが芋のみそ汁	きのこ信田 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	550 kcal 21.5 g 16.7 g 2.6 g
26 月	麦ご飯 牛乳 ささみカツ コールスローサラダ 大根と油揚げのみそ汁	ささみカツ ロースハム 油揚げ	牛乳 わかめ	麦ご飯 砂糖	617 kcal 21.8 g 24.1 g 2.2 g
27 火	焼きそば 牛乳 おさかなナゲット ごぼうサラダ みかんゼリー	豚もも肉 おさかなナゲット	牛乳	焼きそばめん みかんゼリー	780 kcal 31.6 g 28.2 g 3.2 g
28 水	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 さつま揚げ 豆腐 大根のきんぴら キャベツのみそ汁	いわしの梅煮 さつま揚げ 豆腐	牛乳	麦ご飯 砂糖 じゃがいも	544 kcal 23.7 g 15.1 g 2.3 g
29 木	麦ご飯 牛乳 のりたまふりかけ いろいろ野菜の卵焼き もやしのひき肉炒め・ 貝だくさんみそ汁	いろいろ野菜の 卵焼き 豚ひき肉 豆腐	牛乳	ふりかけご飯 かたくり粉 じゃがいも	627 kcal 27.6 g 25.4 g 2.2 g
30 金	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 中華サラダ ワンドンスープ	肉団子 焼き豚 たまご	牛乳	麦ご飯 砂糖 ワンドン かたくり粉	552 kcal 21.1 g 15.4 g 1.8 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。 ※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。				5月の児童 (8~9歳)の 栄養価平均



[5月 予定献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	お弁当の日(関山・天狗山登山)						
2 金	お弁当の日(予備日)						
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	〈こどもの日メニュー〉 たけのこごはん	○	チキン梅カツ アスパラサラダ 具だくさん汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油あげ ロースハム 厚揚げ	麦ごはん 油 さとう フレンチドレッシング さといも かしわもち	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし だいこん ねぎ しめじ ほししいたけ	715 kcal 27.3 g 19.8 g 2.5 g
8 木	丸パン	○	県産ももジャム ハンバーグ ブロッコリーサラダ キャベツスープ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	丸パン さとう ごま 県産ももジャム ノンエッグマヨネーズ	にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ たまねぎ しめじ	599 kcal 22.7 g 21.2 g 2.6 g
9 金	麦ごはん	○	さばのみそ煮 五目きんぴら 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 さば 大豆 さつま揚げ 油あげ	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく れんこん だいこん こまつな	578 kcal 24.3 g 17.9 g 2.4 g
12 月	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ワカメサラダ 呉汁	牛乳 豚肉 わかめ 大豆ペースト ロースハム 厚揚げ	麦ごはん 油 じゃがいも	しょうが キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし にんじん ごぼう ねぎ しめじ	570 kcal 24.1 g 19.8 g 2.2 g
13 火	みそラーメン	○	にらまんじゅう 中華サラダ	牛乳 豚肉 にらまんじゅう 中華くらげ	中華めん 油 ごま はるさめ さとう	もやし たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にら きゅうり たけのこ	573 kcal 25.8 g 26.3 g 3.0 g
14 水	麦ごはん	○	かじきカツ ひじきのあえもの 根菜ごま汁 みかんゼリー	牛乳 かじきかつ ひじき ツナ 油あげ	麦ごはん 油 ごま ノンエッグマヨネーズ みかんゼリー	にんじん ブロッコリー だいこん ごぼう こんにゃく	684 kcal 24.6 g 23.5 g 2.2 g
15 木	食パン	○	チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆 ミックスビーンズ 豚肉 ツナ ベーコン	食パン 油 じゃがいも	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん パセリ トマト	565 kcal 26.9 g 22.5 g 2.7 g
16 金	キムチチャーハン	○	ぎょうざ ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 ぎょうざ たまご チキンハム 鶏肉 豆腐	ごはん ごま油 ごま さとう	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ ほうきい かい もやし キャベツ チンゲンサイ	567 kcal 24.5 g 17.5 g 2.0 g
19 月	麦ごはん	○	五目厚焼き卵 ごま和え 肉じゃが	牛乳 五目厚焼き卵 豚肉 鶏肉	麦ごはん ごま さとう じゃがいも 車ふ 油	ほうれんそう キャベツ にんじん こんにゃく たまねぎ さやいんげん ほししいたけ	566 kcal 24.8 g 15.6 g 2.4 g
20 火	けんちんうどん	○	味噌きもちいなり 磯和え	牛乳 豚肉 のり 味噌きもちいなり	ソフトめん さといも 油	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし きゅうり こんにゃく	620 kcal 26.2 g 16.9 g 2.5 g
21 水	〈減塩メニュー〉 麦ごはん	○	あじフライ ミモザ和え 豚汁 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 たまご 豚肉 豆腐 あじ	麦ごはん 油 さとう じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ 国産オレンジ(かわちばんかん)	583 kcal 23.2 g 17.4 g 2.0 g
22 木	切り目入りコッペパン	○	ロングウイナー 水菜のサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンハム 鶏肉 ロングウイナー	コッペパン 油 さとう じゃがいも マカロニ オリーブ油	みずな にんじん きゅうり だいこん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	576 kcal 29.5 g 15.2 g 2.5 g
23 金	チキンカレーライス	○	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	647 kcal 24.8 g 18.3 g 2.2 g
26 月	麦ごはん	○	鶏肉のマヨネーズ焼き 和風サラダ のっぺい汁	牛乳 鶏肉 チーズ 油あげ	麦ごはん さといも かたくり粉 ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ ビーマン パセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ほししいたけ ねぎ	639 kcal 26.0 g 26.7 g 2.2 g
27 火	焼きそば	○	お豆腐と野菜のナゲット グリーンサラダ	牛乳 豚肉 あおのり お豆腐と野菜のナゲット ロースハム	焼きそばめん 油	もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン きゅうり とうもろこし ブロッコリー	632 kcal 28.7 g 21.7 g 2.6 g
28 水	麦ごはん	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め物 厚揚げのみそ汁 青うめゼリー	牛乳 鶏肉 さつまあげ 厚揚げ 赤魚	麦ごはん ごま油 さとう 油 じゃがいも 青うめゼリー	にんにく しょうが ねぎ 切干だいこん ほししいたけ にんじん こんにゃく だいこん	571 kcal 26.1 g 14.3 g 2.1 g
29 木	麦ごはん	○	豚モモカツ ほうれん草のおひたし じゃがいものそぼろ煮	牛乳 系かまぼこ かつお節 鶏肉 豚肉	麦ごはん 油 じゃがいも さとう かたくり粉	ほうれんそう にんじん もやし たまねぎ だいこん えだまめ	610 kcal 25.5 g 18.5 g 2.0 g
30 金	麦ごはん	○	野菜しゅうまい 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ごはん はるさめ さとう ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にら たけのこ ほししいたけ	637 kcal 25.6 g 22.1 g 2.1 g

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価

607.0 kcal
25.6 g
19.7 g
2.3 g



[5月 予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	きなこ揚げパン	○	ポパイチーズオムレツ 小松菜サラダ ポトフ	牛乳 きなこ ツナ ウィナー ポパイチーズオムレツ	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	こまつな キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 ブロッコリー だいこん レモン	751 kcal 31.4 g 36.1 g 3.5 g
2 金	〈こどもの日メニュー〉 たけのこごはん	○	いわしの生姜煮 アスパラサラダ 具だくさん汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ いわし ロースハム 厚揚げ	麦ごはん 油 砂糖 さといも かしわもち	にんじん たけのこ キャベツ きゅうり アスパラガス とうもろこし ほししいたけ だいこん ねぎ しめじ	801 kcal 33.0 g 21.3 g 3.9 g
5 月	こどもの日						
6 火	振替休日						
7 水	麦ご飯	○	ポークコロッケ もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁 サワーゼリー	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ポークコロッケ	麦ごはん 油 マロニー かたくり粉 ごま油 サワーゼリー	にんじん もやし にら なめこ だいこん こまつな ねぎ	822 kcal 30.6 g 25.5 g 2.6 g
8 木	コッペパン	○	県産ももジャム タンドリーチキン ブロッコリーサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト チキンハム	コッペパン オリーブ油 油 ごま 砂糖 県産ももジャム ノンエッグマヨネーズ	にんにく にんじん ブロッコリー とうもろこし ほうれんそう キャベツ 玉葱 パセリ	817 kcal 32.5 g 25.4 g 2.9 g
9 金	麦ご飯	○	さばのみそ煮 五目きんぴら 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 さば さつま揚げ 鶏肉 油揚げ	麦ごはん 油 砂糖 ごま じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく さやいんげん だいこん こまつな	822 kcal 33.6 g 30.8 g 2.9 g
12 月	麦ご飯	○	かじきカツ ほうれんそうのおひたし じゃがいものみそ汁 みかんゼリー	牛乳 かじき かつお節 油揚げ	麦ごはん 油 じゃがいも みかんゼリー	ほうれんそう にんじん もやし だいこん ねぎ こまつな	810 kcal 28.8 g 17.1 g 2.7 g
13 火	みそらーめん	○	上海パオズ 中華サラダ	牛乳 豚肉 上海パオズ 中華くらげ	ごま油 はるさめ ごま 砂糖 油	にんじん もやし キャベツ にら とうもろこし ねぎ きゅうり もやし	776 kcal 31.2 g 18.9 g 3.1 g
14 水	陸上大会						
15 木	食パン	○	はちみつ&マーガリン ポークチキンハンバーグ グリーンサラダ クラムチャウダー	牛乳 ハンバーグ チキンハム あさり 鶏肉	食パン はちみつ&マーガリン じゃがいも バター	キャベツ きゅうり とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱	774 kcal 33.6 g 35.4 g 3.3 g
16 金	キムチチャーハン	○	ぎょうざ もやしとほうれんそうのナムル 肉団子のスープ	牛乳 豚肉 いりたまご ぎょうざ ミートボール	ごはん ごま油	にんじん 干し椎茸 ねぎ はくさい たけのこ もやし ほうれんそう しめじ	765 kcal 30.4 g 25.7 g 2.7 g
19 月	〈減塩メニュー〉 麦ご飯	○	五目厚焼き玉子 ごまあえ 肉じゃが ももゼリー	牛乳 五目厚焼き玉子 豚肉 車ふ	麦ごはん ごま 砂糖 じゃがいも 油 ももゼリー	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 玉葱 こんにゃく さやいんげん 干し椎茸	851 kcal 30.3 g 21.4 g 2.2 g
20 火	けんちんうどん	○	味付きもちいなり おかか和え	牛乳 豚肉 かつお節 味付きもちいなり	ソフト麺 さといも 油 ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 こまつな もやし こんにゃく	767 kcal 31.9 g 17.6 g 3.1 g
21 水	麦ご飯	○	あじフライ ポテトサラダ キャベツのみそ汁 国産オレンジ(河内晩柑)	牛乳 チキンハム たまご わかめ 豆腐	麦ごはん 油 じゃがいも	玉葱 にんじん きゅうり キャベツ ねぎ 国産オレンジ(河内晩柑)	853 kcal 30.2 g 26.7 g 3.0 g
22 木	コッペパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 マカロニサラダ ほうれんそうスープ	牛乳 鶏肉 大豆 わかめ 豆腐 ベーコン	コッペパン じゃがいも 油 マカロニ ごま ごま油 砂糖	玉葱 パセリ キャベツ にんじん きゅうり ほうれんそう トマト	860 kcal 34.7 g 24.0 g 3.3 g
23 金	チキンカレーライス	○	コーンサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし ブロッコリー	833 kcal 29.9 g 24.5 g 3.0 g
26 月	麦ご飯	○	赤魚の香味焼き 切り干し大根の炒め物 厚揚げのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚揚げ 赤魚	麦ごはん ごま油 砂糖 油 じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ 切干だいこん こまつな 干し椎茸 にんじん だいこん	757 kcal 32.7 g 18.6 g 2.7 g
27 火	タンメン	○	春巻き もやしのラー油あえ	牛乳 豚肉 なんと 春巻き	中華めん 油 ごま油 ごま	にんじん もやし キャベツ ねぎ ほうれんそう	838 kcal 33.1 g 43.7 g 4.3 g
28 水	麦ご飯	○	豚肉のしょうが焼き 和風サラダ じゃがいものそぼろ煮 青うめゼリー	牛乳 豚肉 チキンハム かつお節 鶏肉	麦ごはん 油 砂糖 じゃがいも かたくり粉 青うめゼリー	しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 たけのこ えだまめ	781 kcal 31.0 g 24.9 g 2.6 g
29 木	麦ご飯	○	鶏とこんにゃくのごまみそ和え 海藻サラダ かぶのみそ汁	牛乳 鶏肉 海藻ミックス 油揚げ	麦ごはん かたくり粉 油 こんにゃく 砂糖 ごま じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり キャベツ かぶ ねぎ にんじん	760 kcal 31.2 g 19.4 g 3.2 g
30 金	麦ご飯	○	野菜しゅうまい マロニーのさっぱりサラダ 麻婆豆腐	牛乳 野菜しゅうまい 鶏肉 豆腐	麦ごはん マロニー 砂糖 ごま油 かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり ねぎ にら たけのこ 干し椎茸	736 kcal 30.1 g 22.5 g 2.5 g

※ 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、市の測定機で放射性物質の検査を行い、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。

月平均栄養価

799.0 kcal
31.6 g
25.20 g
3.0 g



5月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	家で食べてほしい 食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	山菜うどん	○	もやしの香味あえ 抹茶(まっちゃ)とあずきの蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 糸かまぼこ あずき	ソフトめん ごま さとう ごま油 小麦粉	わらび みずな えのき うど たけのこ なめこ にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり 抹茶	さかな	608 kcal 26.5 g 15.1 g 2.7 g
2 金	<こどもの日にちなんだ献立> たけのこごはん	○	厚焼きたまご ほうれん草のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼きたまご わかめ 豆腐	ごはん ごま さとう かしわもち	たけのこ にんじん ほうれん草 干しいたけ グリンピース もやし にんじん えのき ねぎ	くだもの	634 kcal 26.5 g 19.1 g 2.6 g
7 水	<減塩献立> ごはん	○	チキンみそカツ スパゲティサラダ えのきのみそ汁 サワーゼリー	牛乳 チキンみそカツ 煮干し	ごはん スパゲティ 大豆油 マヨネーズ じゃがいも サワーゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン えのき 小松菜 ねぎ	まめるい	693 kcal 23.2 g 23.7 g 1.7 g
8 木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 豚肉 えびシューマイ	焼きそば こめ油 はるさめ ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	たまご	682 kcal 27.8 g 16.7 g 2.9 g
9 金	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン かわちばんかん	さかな	686 kcal 21.1 g 20.9 g 3.3 g
12 月	繰 替 休 業 日							
13 火	<かみかみ献立> ごはん	○	発芽玄米(はつがげんまい)入りつくね ごま酢あえ さつま汁 アーモンドフィッシュ	牛乳 発芽玄米入りつくね 油揚げ 鶏肉 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま さとも アーモンド	もやし にんじん ピーマン ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	かいそう	629 kcal 26.3 g 21.0 g 2.4 g
14 水	ごはん	○	ポークコロッケ もやしのひき肉炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆ミート 厚揚げ 煮干し	ごはん ポークコロッケ マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし にら しめじ 小松菜 ねぎ	たまご	604 kcal 20.0 g 19.7 g 2.1 g
15 木	しょうゆラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なんと パオズ	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メン マ 小松菜 にんじん にんにく	さかな	543 kcal 26.6 g 14.5 g 2.9 g
16 金	<せんいたつぶり献立> ごはん	○	ほっけの塩焼き 茎わかめのきんぴら じゃがいものそぼろ煮	牛乳 ほっけ 鶏肉 茎わかめ	ごはん さとう こめ油 ごま じゃがいも かたくり粉	ごぼう にんじん こんにゃく 玉ねぎ たけのこ いんげん	にゅうせいひん	590 kcal 27.9 g 15.2 g 2.9 g
19 月	ごはん	○	ばら焼き おかかあえ けんちん汁	牛乳 豚肉 糸かつお 豆腐	ごはん さとう こめ油 さとも	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ほうれん草 にんじん もやし 大根 干しいたけ ねぎ ごぼう	まめるい	566 kcal 25.5 g 15.3 g 2.0 g
20 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	鶏肉のレモンソースがけ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	食パン かたくり粉 大豆油 さとう マヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン パセリ	かいそう	686 kcal 30.2 g 31.3 g 2.7 g
21 水	ごはん	○	肉だんご 切り干し大根の炒め煮 根菜のごま汁	牛乳 肉だんご さつま揚げ 油揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 さとも ごま	切り干し大根 にんじん 干しいたけ いんげん 大根 ごぼう ねぎ	くだもの	587 kcal 20.8 g 17.1 g 2.2 g
22 木	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター かたくり粉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり コーン	たまご	622 kcal 23.1 g 16.8 g 3.1 g
23 金	ごはん	○	さばの竜田揚げ 干草あえ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さば たまご 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 小松菜	かいそう	612 kcal 24.2 g 20.8 g 2.3 g
26 月	ごはん	○	ひじき入りシューマイ チンジャオロースー ワントンスープ	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 鶏肉	ごはん こめ油 さとう かたくり粉 ワントン ごま油	にんにく パプリカ たけのこ 干しいたけ もやし にんじん にら 玉ねぎ	さかな	597 kcal 25.0 g 17.7 g 2.4 g
27 火	コッペパン	○	いちごミックスジャム チーズオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズオムレツ ウインナー	コッペパン マカロニ じゃがいも さとう こめ油 バター	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ セロリ にんにく トマト	たまご	629 kcal 23.1 g 24.0 g 2.7 g
28 水	ごはん	○	赤魚の西京(さいきょう)焼き いそあえ 親子煮	牛乳 赤魚 のり たまご 鶏肉 なんと	ごはん こめ油 さとう じゃがいも	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	にゅうせいひん	606 kcal 28.4 g 16.2 g 1.9 g
29 木	肉みそうどん	○	小松菜サラダ 青うめゼリー	牛乳 豚肉 ツナ	ソフトめん こめ油 ごま油 青うめゼリー	にんじん 干しいたけ もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく 小松菜 きゅうり	たまご	574 kcal 24.6 g 18.7 g 2.8 g
30 金	ごはん	○	鶏肉のカレー揚げ ほうれん草のマヨおひたし なめこ汁	牛乳 鶏肉 カニかま かつお節 豆腐 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 マヨネーズ じゃがいも	ほうれん草 にんじん キャベツ なめこ ねぎ	まめるい	604 kcal 24.4 g 18.4 g 2.1 g

計19食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。



5月栄養価平均 エネルギー619kcal たんぱく質25.0g 脂質19.1g 食塩相当量2.5g



5月 給食よていこんだてひょう



令和7年度

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	山菜うどん	○	もやしの香味あえ 抹茶(まっちゃ)とあずきの蒸しパン	牛乳 鶏肉 なんと 糸かまぼこ あずき	ソフトめん ごま さとう ごま油 小麦粉	わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ 小松菜 もやし	607 kcal 26.3 g 13.9 g 2.5 g
2 金	<こどもの日にちなんだ献立> たけのこごはん	○	厚焼きたまご ほうれん草のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼きたまご わかめ 豆腐 なんと	ごはん ごま さとう かしわもち	たけのこ にんじん キャベツ 干しいたけ もやし えのき ほうれん草 ねぎ	643 kcal 25.5 g 18.5 g 2.6 g
7 水	ごはん	○	チキンみそカツ スパゲティサラダ えのきのみそ汁 サワーゼリー	牛乳 チキンみそカツ 油揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ 大豆油 ノンエッグマヨネーズ サワーゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン えのき 大根 小松菜 ねぎ	694 kcal 22.3 g 22.8 g 2.2 g
8 木	焼きそば	○	ギョーザ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ギョーザ 中華くらげ	焼きそば こめ油 マロニー ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	633 kcal 25.7 g 16.5 g 2.8 g
9 金	ごはん	○	手作りハンバーグデミグラスソース キャベツのサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん パン粉 バター さとう じゃがいも	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんじん コーン ねぎ	618 kcal 24.9 g 19.8 g 2.3 g
12 月	ごはん	○	ばら焼き カミカミサラダ 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 さきいか 厚揚げ 煮干し	ごはん さとう こめ油 ごま油 ごま	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが 切り干し大根 きゅうり にんじん ごぼう もやし 小松菜 ねぎ	578 kcal 26.0 g 17.6 g 2.2 g
13 火	ごはん	○	鮭のさわやかソースがけ かいそうサラダ チンゲン菜と肉だんごのスープ	牛乳 鮭 チーズ ヨーグルト 白花生 わかめ こんぶ 肉だんご	ごはん こめ油 ごま油 さとう マロニー ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんにく きゅうり にんじん 大根 こんにゃく チンゲン菜 干しいたけ ねぎ しょうが	595 kcal 25.6 g 19.0 g 2.7 g
14 水	<減塩献立> ごはん	○	ポークコロッケ 茎わかめのきんぴら 豚汁	牛乳 鶏肉 茎わかめ 豚肉 豆腐	ごはん ポークコロッケ 大豆油 さとう こめ油 さといも	ごぼう にんじん こんにゃく 大根 ねぎ	623 kcal 21.7 g 19.1 g 1.8 g
15 木	しょうゆラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なんと パオズ 大豆	中華めん ごま油 さとう ごま	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 小松菜 にんじん にんにく	572 kcal 27.7 g 16.9 g 3.1 g
16 金	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ 国産オレンジ(かわちばんかん)	牛乳 鶏肉	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ パセリ ブロッコリー きゅうり コーン かわちばんかん	641 kcal 20.1 g 19.6 g 2.8 g
19 月	繰 替 休 業 日						
20 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	鶏肉のレモンソースがけ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	食パン かたくり粉 大豆油 さとう ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 玉ねぎ コーン セロリ パセリ	668 kcal 27.2 g 29.0 g 2.4 g
21 水	<かみかみ献立> ごはん	○	肉だんご 切り干し大根の炒め煮 根菜のごま汁 ビーンズカル	牛乳 肉だんご さつま揚げ 油揚げ 大豆 煮干し	ごはん さとう こめ油 さといも ごま	切り干し大根 にんじん ごぼう 干しいたけ こんにゃく 大根 いんげん ねぎ 小松菜	608 kcal 24.0 g 17.2 g 2.5 g
22 木	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ ヨーグルト	牛乳 ウインナー チーズ ヨーグルト	スパゲティ バター	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン キャベツ ブロッコリー コーン パセリ	581 kcal 22.7 g 14.8 g 2.2 g
23 金	若菜ごはん	○	さばの竜田揚げ 千草あえ さつま汁	牛乳 さば たまご 鶏肉 厚揚げ	若菜ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが ほうれん草 もやし にんじん キャベツ ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ 干しいたけ	634 kcal 25.9 g 21.9 g 3.0 g
26 月	ごはん	○	ひじき入りシューマイ チンジャオロースー ワンタンスープ	牛乳 ひじき入りシューマイ 豚肉 鶏肉	ごはん こめ油 さとう かたくり粉 ワンタン ごま油	にんにく パプリカ もやし 干しいたけ たけのこ にんじん には 白菜	575 kcal 23.4 g 16.8 g 2.7 g
27 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	マーシャルビンズ ポテトグラタン グリーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン マーシャルビンズ じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン にんじん かんてん 白菜 小松菜 しめじ	682 kcal 27.5 g 31.4 g 2.5 g
28 水	弁 当 持 参 日						
29 木	肉みそうどん	○	春雨サラダ 青うめゼリー	牛乳 豚肉 ロースハム	ソフトめん ごま油 はるさめ ごま さとう 青うめゼリー	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ には しょうが にんにく きゅうり	570 kcal 24.1 g 15.8 g 2.8 g
30 金	ごはん	○	鶏肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 煮干し	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	569 kcal 22.7 g 14.6 g 2.4 g

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。



5月栄養価平均 エネルギー616kcal たんぱく質24.6g 脂質19.2g 食塩相当量2.5g



5月 給食予定献立表



令和7年度

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 木	山菜うどん	○	もやしの香味あえ 抹茶と小豆の蒸しパン	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと 糸かまぼこ あずき	ソフト麺 ごま さとう ごま油 小麦粉	わらび みずな えのき うど なめこ たけのこ 小松菜 干しいたけ 人参 ねぎ もやし キャベツ きゅうり 抹茶	741 kcal 31.0 g 14.9 g 2.9 g
2 金	<こどもの日にちなんだ献立> たけのこごはん	○	カツオカツ ほうれん草のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 カツオカツ 鶏肉 油揚げ 豆腐 なんと	ごはん 大豆油 ごま さとう かしわもち	たけのこ 人参 干しいたけ グリンピース ほうれん草 もやし 小松菜 えのき ねぎ	802 kcal 24.2 g 21.0 g 3.1 g
7 水	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソースがけ ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁 国産オレンジ(河内晩柑)	牛乳 豆腐ハンバーグ 鶏肉 ひじき 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん さとう かたくり粉 こめ油 じゃがいも	人参 ごぼう いんげん こんにゃく 玉ねぎ 小松菜 ねぎ 河内晩柑	814 kcal 28.2 g 25.6 g 3.0 g
8 木	焼きそば	○	ひじき入りシューマイ 中華あえ	牛乳 豚肉 ひじき入りシューマイ 中華くらげ	焼きそば 米油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	759 kcal 33.1 g 18.1 g 3.5 g
9 金	ごはん のりの佃煮	○	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 鶏肉 大豆 豚肉 豆腐 のり	ごはん マロニー 米油 かたくり粉 ごま油 さとも	人参 もやし にら 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	780 kcal 29.6 g 24.0 g 3.0 g
12 月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 ベーコン 厚揚げ 煮干し	ごはん ビーフン 米油 さとう ごま油	しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 白菜 たもぎ茸 ねぎ	807 kcal 29.9 g 27.2 g 3.0 g
13 火	<減塩献立> ごはん	○	チキンみそカツ マカロニサラダ えのきのみそ汁	牛乳 チキンみそカツ 豆腐 煮干し	ごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン えのき 小松菜 ねぎ	840 kcal 29.3 g 27.6 g 2.2 g
14 水	県南中学校陸上競技大会のため弁当持参日						
15 木	しょうゆラーメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 鶏肉 なんと パオズ 大豆	中華麺 ごま油 さとう ごま	もやし ねぎ メンマ ほうれん草 小松菜 人参 にんにく	730 kcal 36.1 g 17.6 g 3.4 g
16 金	チキンカレーライス	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油 さとう	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく パセリ キャベツ きゅうり コーン	856 kcal 25.4 g 24.3 g 3.3 g
19 月	<かみかみ献立> ごはん	○	発芽玄米入りつくね ひじき入り海藻サラダ 根菜のごま汁 アーモンドフィッシュ	牛乳 発芽玄米入りつくね ツナ わかめ こんぶ ひじき 油揚げ 煮干し	ごはん さとう さとも ごま アーモンド	人参 きゅうり チンゲン菜 コーン 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	793 kcal 30.5 g 25.0 g 3.4 g
20 火	<セルフサンドパン> 食パン	○	鶏肉のレモンソースがけ ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ウインナー	食パン かたくり粉 大豆油 さとう マヨネーズ じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン ほうれん草	863 kcal 34.1 g 40.6 g 2.9 g
21 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	赤魚の西京焼き ほうれん草のいそあえ 親子煮 サワーゼリー	牛乳 赤魚 のり 鶏肉 なんと たまご	ごはん 米油 さとう じゃがいも サワーゼリー	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース	785 kcal 35.2 g 17.0 g 2.3 g
22 木	スパゲティナポリタン	○	白花豆コロッケ イタリアンサラダ	牛乳 ウインナー チーズ 白花豆コロッケ	スパゲティ バター 大豆油	人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく ブロッコリー キャベツ コーン	874 kcal 30.5 g 24.1 g 3.5 g
23 金	ごはん	○	ギョーザ 春雨サラダ 麻婆豆腐	牛乳 ギョーザ わかめ たまご 豚肉 豆腐	ごはん 春雨 ごま ごま油 さとう 米油 かたくり粉	人参 キャベツ きゅうり しょうが にんにく 干しいたけ たけのこ にら ねぎ	822 kcal 31.3 g 26.0 g 2.6 g
26 月	ごはん たまごふりかけ	○	サバの竜田揚げ キャベツの浅漬け すいとん汁	牛乳 さば 鶏肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 すいとん	しょうが キャベツ きゅうり かぶ 人参 白菜 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	784 kcal 30.9 g 23.4 g 3.0 g
27 火	コッペパン	○	いちごミックスジャム ポテトグラタン グリーンサラダ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン じゃがいも いちごミックスジャム	玉ねぎ パセリ キャベツ きゅうり コーン 人参 寒天 白菜 小松菜 しめじ	752 kcal 30.0 g 26.3 g 3.3 g
28 水	三色丼	○	ごま酢あえ のっぺい汁 青うめゼリー	牛乳 鶏肉 たまご 油揚げ	ごはん 米油 さとう ごま油 ごま さとも かたくり粉 青うめゼリー	しょうが 玉ねぎ グリンピース もやし 人参 ピーマン 干しいたけ 大根 ねぎ	790 kcal 34.0 g 21.1 g 2.6 g
29 木	肉みそうどん	○	アジフリッター 小松菜サラダ	牛乳 豚肉 アジフリッター ロースハム	ソフト麺 大豆油 ごま油 米油	人参 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ にら しょうが 小松菜 きゅうり	811 kcal 34.6 g 28.2 g 3.6 g
30 金	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き 豆ツナサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん マヨネーズ ごま さとう ごま油 じゃがいも	大根 きゅうり 枝豆 玉ねぎ 小松菜 パセリ	747 kcal 31.0 g 24.0 g 3.0 g

計19食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。

5月栄養価平均 エネルギー797kcal たんぱく質31.0g 脂質24.0g 食塩相当量3.0g