

令和7年 7・8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
7/1 火	しょうゆラーメン ぎゅうにゅう やきぶた しおこんぶあえ	鶏肉 なんと 牛乳 焼き豚 塩昆布	中華めん(リフト) 植物油 ごま油 ごま	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん	542 kcal 28.8 g 15.2 g 3.2 g
2 水	むぎごはん ぎゅうにゅう キャベツメンチ わふうサラダ とんじり	牛乳 キャベツメンチ 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	621 kcal 22.8 g 20.0 g 2.1 g
3 木	★みつばちクエストメニュー★ さんしょくそぼろごはん ぎゅうにゅう ほうれんそうのチーズあえ あさりのみそしる / クレープ	鶏肉 牛乳 チーズ あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 砂糖 植物油 クレープ(いちご)	しょうが とうもろこし えだまめ キャベツ にんじん ほうれんそう ねぎ	628 kcal 24.6 g 21.2 g 2.0 g
4 金	☆しらかわセンターこんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまやき ちくさあえ / はちはいじり	牛乳 豚肉 ロースハム 生揚げ	麦ご飯 ごま さといも かたくり粉	しょうが ほうれんそう もやし キャベツ にんじん ごぼう 干し椎茸 だいこん こんにゃく ねぎ	584 kcal 24.4 g 19.5 g 1.8 g
「八杯汁」の名前の由来は、「美味しくて八杯(たたくさん)おかわりしてしまうから」とも言われています。					
7 月	☆たむげこんだて☆ むぎごはん ぎゅうにゅう ほしがたハンバーグ チーズサラダ / ぎんがスープ	牛乳 星型ハンバーグ チーズ ミートボール	麦ご飯 植物油 はるさめ 焼き麩	きゅうり キャベツ にんじん とうもろこし こまつな 干し椎茸	624 kcal 22.4 g 21.0 g 2.1 g
8 火	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう ツナサラダ	豚肉 大豆 牛乳 ツナ	ナン ダイスポテト 植物油 ごま油 砂糖	えだまめ 玉ねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	603 kcal 23.0 g 30.1 g 3.6 g
9 水	<けんえんメニューのひ> むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに ごますあえ / にくじゃが	牛乳 いわしのしょうが煮 豚肉	麦ご飯 ごま 砂糖 じゃがいも 小車ふ 植物油	キャベツ もやし にんじん しらたき 玉ねぎ いんげん 干し椎茸	607 kcal 27.5 g 16.8 g 1.7 g
10 木	コッパン ぎゅうにゅう とりのレモンバジルナゲット フレンチサラダ パンブキンスープ	牛乳 鶏のレモンバジルナゲット ロースハム ベーコン	コッパン 植物油 砂糖 バター	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん とうもろこし かぼちゃ パセリ	666 kcal 24.5 g 28.4 g 3.3 g
11 金	むぎごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき ごぼうサラダ とうふのみそしる	牛乳 サバ ツナ 大豆 わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 ごま じゃがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	648 kcal 24.6 g 26.4 g 1.8 g
14 月	キムチごはん ぎゅうにゅう ナムル にくだんごスープ	豚肉 牛乳 ミートボール	麦ご飯 植物油 ごま油 砂糖 ごま	にんじん にんにく だけのこ ねぎ 白菜キムチ ほうれんそう もやし だいこん こまつな 玉ねぎ 干し椎茸	547 kcal 20.5 g 18.2 g 2.7 g
15 火	ひやしちゅうか ぎゅうにゅう たこナゲット おんやさい	牛乳 たこナゲット あおのり チキンハム	中華めん(リフト) 植物油	もやし ほうれんそう きゅうり にんじん	234 kcal 11.5 g 11.5 g 2.7 g
16 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎしおやき スパゲティサラダ てつぶんたっぷりみそしる	牛乳 豚肉 ロースハム 生揚げ	麦ご飯 ごま油 サラスパ 砂糖	しょうが ねぎ しももん キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし 玉ねぎ こまつな もやし	613 kcal 25.2 g 23.0 g 1.7 g
17 木	まるパン ぎゅうにゅう チキンのオープンやき / イタリアンサラダ マカロニいりやさいスープ アイス	牛乳 チキンのオープン焼き ベーコン	丸パン マカロニ ダイスポテト ソーダアイス	だいこん とうもろこし キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	554 kcal 23.3 g 23.8 g 3.1 g

夏休み

8/ 26 火	タンメン ぎゅうにゅう ごしょくあえ	豚肉 なんと 牛乳 大豆 ロースハム わかめ	中華めん(リフト) ごま ごま油 植物油 かたくり粉 砂糖	もやし 玉ねぎ にんじん キャベツ 干し椎茸 だけのこ きくらげ にんにく しょうが ほうれんそう とうもろこし	520 kcal 24.9 g 15.9 g 3.3 g
27 水	なつやさいカレー ぎゅうにゅう かいそうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 砂糖	玉ねぎ にんじん なす いんげん ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	650 kcal 20.8 g 22.8 g 2.9 g
28 木	★たんぽぽクエストメニュー★ まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ブロッコリーのサラダ / ミネストローネ ぶどうゼリー	牛乳 国産ミートのハンバーグ ロースハム シーチキン	丸パン 植物油 砂糖 マカロニ ダイスポテト ぶどうゼリー	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	554 kcal 22.0 g 22.5 g 3.1 g
29 金	むぎごはん ぎゅうにゅう あじフライ ほうれんそうのおかかあえ ぐたくさんみそしる	牛乳 あじフライ かつお節 わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう にんじん もやし しめじ ねぎ	562 kcal 24.2 g 14.6 g 2.0 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。 ※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。				7. 8月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	591 Kcal 23.8 g 20.7 g 2.5 g