

7. 8月学校給食献立予定表

令和7年 7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 火	親子うどん ささかまの天ぷら 大根ごまサラダ		牛乳 とりにく ささかまほこ たまご あおのり わかめ	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう だいこん きゅうり	ソフトめん こむぎこ あぶら ごま	き の こ	E: 634 P: 30.4 F: 21.0	塩 3.4 g
2 水	二 小 っ 子 ま つ り お 弁 当 持 参 日							
3 木	コッペパン いちごジャム 海そうサラダ 洋風おでん ヨーグルト		牛乳 とりにく きゅうにく わかめ ウィンナー がんもどき ヨーグルト	レタス キャベツ きゅうり にんじん だいこん いんげん	コッペパン ジャム じゃがいも こんにゃく さとう	く だ も の	E: 715 P: 26.3 F: 23.4	塩 2.1 g
4 金	【減塩メニューの日】 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ごま酢和え キャベツのみそ汁		牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ	しょうが たまねぎ パセリ もやし にんじん ピーマン キャベツ	むぎごはん ごま さとう じゃがいも	さ か な	E: 568 P: 24.5 F: 14.1	塩 2.1 g
7 月	【たなばた行事食】 ゆかりごはん 星のコロッケ 青菜のチーズ和え そうめん汁		牛乳 チーズ とりにく	こまつな キャベツ にんじん たまねぎ ねぎ	ごはん あぶら さとう じゃがいも ふ そうめん パンこ	だいす製品	E: 615 P: 22.0 F: 14.6	塩 3.2 g
8 火	焼きそば 大根サラダ 冷凍みかん		牛乳 ぶたにく イカ あおのり ベーコン	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン だいこん レタス きゅうり みかん	やきそば あぶら	き の こ	E: 543 P: 24.7 F: 13.0	塩 3.7 g
9 水	麦ごはん ハンバーグおろしソース 野菜炒め たまねぎのみそ汁		牛乳 ぶたにく きゅうにく みそ たまご ウィンナー あつあげ	たまねぎ だいこん キャベツ にんじん もやし ピーマン こまつな ねぎ	むぎごはん パンこ さとう あぶら	く だ も の	E: 662 P: 28.5 F: 20.4	塩 2.3 g
10 木	【ひと口30回カミカミ給食】 ごはん 手作りふりかけ イカの香味焼き 中華和え 根菜汁		牛乳 ちりめんじゃこ イカ みそ くらげ ベーコン とりにく	しょうが きゅうり キャベツ だいこん にんじん れんこん しめじ こまつな	ごはん ごま さとう あぶら じゃがいも	く だ も の	E: 578 P: 29.9 F: 13.3	塩 2.7 g
11 金	麦ごはん チキンカレー ごぼうサラダ スイカ		牛乳 とりにく だいす	しょうが たまねぎ にんじん パセリ ごぼう きゅうり キャベツ スイカ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター マヨネーズ	かいそう	E: 726 P: 24.0 F: 24.4	塩 2.2 g
14 月	三色ごはん ひじきのツナサラダ すまし汁 シークワーサーゼリー		牛乳 とりにく ぶたにく とうふ たまご ひじき ツナ だいす	しょうが えだまめ にんじん こまつな たまねぎ	ごはん あぶら さとう マヨネーズ ふ	き の こ	E: 721 P: 30.6 F: 27.8	塩 2.7 g
15 火	みそラーメン 豚肉シューマイ 茎わかめ和え		牛乳 ぶたにく あさり みそ きわかめ	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 もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう ごま こむぎこ	さ か な	E: 594 P: 27.1 F: 18.7	塩 3.6 g
16 水	麦ごはん なすの和風グラタン いそ香和え なめこ汁		牛乳 ぶたにく みそ チーズ のり とうふ	たまねぎ なす マッシュルーム ピーマン 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	く だ も の	E: 584 P: 23.6 F: 16.3	塩 2.3 g
17 木	レーズンパン とり肉のレモンソース ブロッコリーのおかか和え ミルファンティ		牛乳 とりにく たまご チーズ ベーコン	レーズン レモン ブロッコリー にんじん たまねぎ パセリ	コッペパン さとう でんぶん パンこ あぶら マヨネーズ	き の こ	E: 722 P: 32.3 F: 29.0	塩 2.4 g

令和7年 8月

26 火	スパゲティナポリタン まめまめサラダ メロン		牛乳 ベーコン あさり チーズ だいす	たまねぎ にんじん ピーマン トマト パセリ えだまめ キャベツ ブロッコリー メロン	スパゲティ あぶら バター さとう	さ か な	E: 611 P: 25.5 F: 23.8	塩 2.2 g
27 水	お 弁 当 持 参 日							
28 木	食パン いちごマーガリン かぼちゃグラタン そうめんサラダ 野菜スープ		牛乳 ぶたにく チーズ ベーコン	かぼちゃ たまねぎ にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり	しよくパン マーガリン こむぎこ さとう あぶら そうめん じゃがいも	かいそう	E: 637 P: 22.4 F: 24.4	塩 2.3 g
29 金	麦ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーサラダ チョコプリン		牛乳 とりにく	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン キャベツ ブロッコリー えだまめ	むぎごはん あぶら じゃがいも バター さとう	だいす製品	E: 707 P: 23.0 F: 22.5	塩 2.2 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。
 7月の平均栄養量は、エネルギー639kcal、たんぱく質27.0g、脂質19.7g、食塩2.7gです。
 8月の平均栄養量は、エネルギー652kcal、たんぱく質23.6g、脂質23.6g、食塩2.2g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。