



4月 給食よていこんだてひょう

令和5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
6 木	入学式・始業式						
7 金	わかめごはん	○	肉だんご 菜種あえ もやしのみそ汁	牛乳 肉だんご 生揚げ たまご わかめ 煮干し	ごはん	ほうれんそう ねぎ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ	534 kcal 21.1 g 15.4 g 2.8 g
10 月	ごはん	○	いかフライ スパゲティサラダ えのきのみそ汁	牛乳 いかフライ 油揚げ わかめ こんぶ 煮干し	ごはん スパゲティ ごま ごま油 さとう こめ油	キャベツ にんじん ねぎ きゅうり コーン えだ豆 えのきたけ だいこん こまつな	591 kcal 21.5 g 16.6 g 2.3 g
11 火	<かみかみ献立> 三色丼	○	ごま酢あえ 大根のみそ汁 かみかみデザート (芋けんぴ・小魚)	牛乳 とり肉 ぶた肉 たまご 油揚げ もずく 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油 さつまいも	グリーンピース もやし にんじん ピーマン だいこん ねぎ	588 kcal 25.7 g 19.5 g 1.9 g
12 水	ごはん	○	さばみそ煮 切り干し大根の炒め煮 青菜と豆腐のみそ汁	牛乳 とり肉 さつまいも揚げ 豆腐 さばみそ煮 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも	切り干しだいこん にんじん 干しいたけ いんげん えのきたけ こまつな ねぎ	618 kcal 23.3 g 20.4 g 2.6 g
13 木	焼きそば	○	シューマイ レンコンサラダ	牛乳 ぶた肉 シューマイ ツナフレーク	焼きそばめん こめ油 さとう	にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン きゅうり だいこん レンコン	648 kcal 27.9 g 17.8 g 3.3 g
14 金	<入学・進級お祝い献立> 赤飯	○	鶏唐揚げ 小松菜のおひたし すまし汁 お祝いいちごゼリー	牛乳 とり肉 なた 豆腐 かつお節	赤飯 ごま かたくり粉 こめこ こめ油 いちごゼリー	こまつな キャベツ にんじん 干しいたけ ねぎ みつば	613 kcal 25.4 g 16.7 g 2.2 g
17 月	ごはん	○	ひじき佃煮 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉 大豆 油揚げ 厚焼き玉子 ひじき佃煮 煮干し	ごはん じゃがいも マロニー ごま油 かたくり粉	にんじん もやし にら 玉ねぎ にんじん しめじ	571 kcal 22.8 g 17.2 g 2.6 g
18 火	セルフサンドパン (丸パン)	○	ハンバーグケチャップソース グリーンサラダ パンプキンポタージュ	牛乳 ぶた肉 たまご 生クリーム	コッペパン パン粉 バター さとう	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー コーン 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	691 kcal 29.0 g 27.3 g 2.0 g
19 水	ごはん	○	ギョウザ マロニーサラダ マーボー豆腐	牛乳 ギョウザ ぶた肉 豆腐 くらげ	ごはん マロニー ごま ごま油 さとう かたくり粉	にんじん キャベツ きゅうり にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	653 kcal 26.1 g 21.8 g 2.3 g
20 木	五目うどん	○	きびなごカリカリフライ わかめあえ	牛乳 きびなごカリカリフライ とり肉 油揚げ たまご なた わかめ	ソフトめん こめ油	ごぼう 干しいたけ にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ	575 kcal 25.6 g 17.3 g 2.7 g
21 金	チキンカレーライス	○	ツナサラダ くだもの(かんきつ類)	牛乳 とり肉 ツナフレーク	ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ にんじん きゅうり コーン くだもの	658 kcal 21.8 g 19.9 g 2.9 g
24 月	<減塩献立> 焼き肉丼	○	チンゲン菜のスープ フルーツポンチ	牛乳 ぶた肉 豆腐	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま マスカットゼリー	ピーマン にんじん ねぎ もやし キャベツ りんご 玉ねぎ チンゲンサイ レモン バナナ みかん パイナップル 桃	600 kcal 19.8 g 15.6 g 1.4 g
25 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	いちごジャム ポテトチーズ焼き キャベツサラダ 大豆入り野菜スープ	牛乳 とり肉 ウィンナー 大豆 チーズ	コッペパン いちごジャム じゃがいも こめ油	玉ねぎ しめじ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	591 kcal 24.3 g 20.3 g 2.7 g
26 水	ごはん	○	鮭の塩焼き 干草あえ 豚汁	牛乳 さけ たまご ぶた肉 豆腐	ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま油	ねぎ こまつな もやし にんじん だいこん ごぼう こんにやく	554 kcal 25.3 g 16.3 g 2.2 g
27 木	スパゲティミートソース	○	コロケ コーンサラダ	牛乳 ぶた肉 チーズ コロケ	スパゲティ バター さとう こめ油	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ブロッコリー コーン キャベツ	716 kcal 28.0 g 26.7 g 2.8 g
28 金	ごはん	○	ばら焼き きゅうりとちくわあえ なめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ちくわ 油揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ こんにやく きゅうり もやし にんじん なめこ だいこん ねぎ	535 kcal 25.2 g 14.4 g 2.4 g

計16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。



4月栄養価平均 エネルギー-608kcal たんぱく質24.5g 脂質18.9g 食塩相当量2.5g