



令和5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		みどり		きいろ		【栄養価】				家で食べてほしい食品	お休みの学校
		おもちや肉など体をつくる もともになるもの		体の調子を整えるもともになるもの		熱や力を出す エネルギーのもともになるもの		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
1月	三色ごはん 切干大根のサラダ キャベツのみそ汁 日向夏	牛乳	とり肉 大豆 たまご かまぼこ わかめ あぶらあげ にぼし みそ	しょうが えだまめ きりぼし大根 もやし きゅうり にんじん きぬさや しめじ キャベツ ひゅうがなつ	麦ごはん さとう こめあぶら	487	201	173	1.7	い も 類			
2火	ごはん かつおのあげびたし アスパラガスのサラダ 若竹汁 子どもの日三色ゼリー	牛乳	カツオ ロースハム わかめ とうふ	しょうが アスパラガス にんじん キャベツ コーン たけのこ きぬさや	ごはん かたくりこ だいずあぶら さとう さんしょくゼリー	491	211	128	1.8	き の こ			
8月	ハッシュドポーク（麦ごはん） ブロッコリーのサラダ メロンゼリー	牛乳	ぶた肉 ちくわ	たまねぎ にんじん マッシュルーム まいたけ にんにく グリンピース トマト キャベツ ブロッコリー	麦ごはん ハヤシルウ バター こめあぶら ごま メロンゼリー	565	164	160	2	さ か な			
9火	たけのこごはん とり肉の塩からあげ おひたし じゃがいものみそ汁	牛乳	とり肉 かつおぶし あぶらあげ わかめ にぼし みそ	たけのこ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな ねぎ えのき	ごはん さとう だいずあぶら かたくりこ じゃがいも	504	265	163	2	くだもの			
10水	ごはん さんまみぞれ煮 五目ひじき煮 豚汁	牛乳	さんま とり肉 大豆 ひじき ぶた肉 とうふ にぼし みそ	大根 しょうが にんじん 糸こんにゃく 干しいたけ グリンピース にんにく ごぼう ねぎ	ごはん さとう かたくりこ こめあぶら 里芋 ごまあぶら	500	208	176	1.9	緑黄色野菜			
11木	ごはん 白身魚のフライ ミモザあえ 青菜のみそ汁	牛乳	白身魚（ホキ） たまご ロースハム とうふ にぼし みそ	キャベツ にんじん きゅうり こまつな	ごはん パンこ だいずあぶら じゃがいも	461	198	156	1.6	海 そ う			
12金	コッペパン いちご&マーガリン ミートオムレツ ツナ入りコールスロ マカロニトマトスープ	牛乳	ミートオムレツ（卵・とり肉） まぐろツナ ベーコン 大豆	大根 にんじん ブロッコリー キャベツ トマト たまねぎ コーン セロリ パセリ にんにく	コッペパン いちご&マーガリン マカロニ さとう	554	217	219	2.1	き の こ			
15月	ごはん 白身魚のやくみ焼き 五目きんぴら 水菜のみそ汁	牛乳	たら とり肉 さつまあげ にぼし みそ	万能ねぎ にんにく ごぼう にんじん こんにゃく いんげん みずな だいこん えのきだけ	ごはん ごまあぶら ごま さとう	440	234	130	1.9	い も 類			
16火	麦ごはん パオス もやしのひき肉いため チンゲン菜のスープ	牛乳	パオス ぶた肉 だいず たまご なると	にんにく にんじん もやし いら たまねぎ ちんげんさい きくらげ ねぎ しょうが	麦ごはん はるさめ かたくりこ	464	179	137	1.6	大豆製品			
17水	ごはん 手作りとうふハンバーグ 大根と茎わかめのサラダ なめこ汁	牛乳	ぶた肉 とり肉 とうふ おから おから たまご だしふんにゅう 茎わかめ かまぼこ にぼし みそ	たまねぎ だいこん にんじん きゅうり なめこ こまつな	ごはん じゃがいも	463	202	155	1.8	種 実 類	中学校		
18木	カミカミ給食 ごはん とり肉のマーレード焼き たけのことぶきのにももの かきたまみそ汁	牛乳	とり肉 なまあげ かつおぶしたまご とうふ にぼし みそ	しょうが にんにく たけのこ ぶき にんじん たまねぎ こまつな こんにゃく	ごはん マーレードジャム さとう かたくりこ	491	236	168	2.1	き の こ			
19金	みそラーメン（中華めん） 焼ききょうざ もやしのナムル アセロラゼリー	牛乳	ぶた肉 みそ きょうざ さしみ とうふ にぼし みそ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん メンマ コーン きくらげ ねぎ もやし いら	中華めん ごまあぶら さとう アセロラゼリー	625	280	175	3.3	さ か な	幼稚園		
22月	ごはん 手作りメンチカツ キャベツと春雨のサラダ わかめのみそ汁	牛乳	ぶた肉 たまご ロースハム わかめ なまあげ にぼし みそ	たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ	ごはん パンこ だいずあぶら ごむぎこ はるさめ ごま ごまあぶら さとう	526	201	193	1.8	くだもの	小学校		
23火	キーマカレー（麦ごはん） ひじきと枝豆のサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 レンズまめ ひじき チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが セロリ トマト りんご 大根 えだまめ コーン	麦ごはん じゃがいも カレールウ バター さとう こめあぶら ごま	616	209	204	2.4	き の こ			
24水	ごはん さばのみそ焼き ささみのごまあえ 大根のみそ汁	牛乳	さば みそ とりささみ しみどとうふ にぼし みそ	しょうが もやし こまつな にんじん コーン 大根 ねぎ しめじ	ごはん さとう ごま	536	221	211	2.6	い も 類			
25木	清流豚丼（麦ごはん） もやしのごますあえ きぬさやのみそ汁	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ わかめ とうふ にぼし みそ	たまねぎ にんにく しょうが 糸こんにゃく もやし にんじん ビーマン きぬさや えのきだけ	麦ごはん ぶ さとう こめあぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	473	191	142	1.8	さ か な			
26金	黒糖食パン ポロニアカツ キャベツのサラダ グリーンポタージュ	牛乳	ポロニアカツ ベーコン だしふんにゅう 生クリーム	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン たまねぎ パセリ	黒糖食パン パンこ だいずあぶら じゃがいも ごむぎこ バター	748	299	203	2.8	大豆製品			
29月	ごはん ぶた肉のみそ焼き サラスパ いらのみそ汁	牛乳	ぶた肉 あぶらあげ にぼし みそ	キャベツ にんじん コーン ブロッコリー いら もやし	ごはん さとう スパグッティ 卵不使用マヨネーズ ごま オリーブオイル	508	200	205	1.6	海 そ う			
30火	減塩給食 ごはん さわらの西京焼き ぜんまいの炒め煮 いらと豆腐のとうみ汁	牛乳	さわら みそ さつまあげ ぶた肉 とうふ にぼし みそ	しょうが ぜんまい こんにゃく にんじん いんげん しいたけ はくさい いら	ごはん さとう こめあぶら ごま かたくりこ	445	215	137	1.1	くだもの			
31水	ごはん アジフライ ソース ひきな炒り 生揚げのみそ汁	牛乳	あじ さつまあげ なまあげ にぼし みそ	大根 にんじん グリンピース えのきだけ こまつな たまねぎ	ごはん パンこ だいずあぶら さとう じゃがいも	470	200	147	1.9	種 実 類			

★ 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）	504	208	169	1.9
（小学校）	632	257	200	2.4
（中学校）	806	312	235	2.9