



5月 給食よていこんだてひょう



令和5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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ごはん	○	ハンバーグおろしソース スパゲティサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 ハンバーグ 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん かたくり粉 マヨネーズ スパゲティ じゃがいも	だいこん キャベツ にんじん きゅうり コーン はくさい こまつな ねぎ	570 kcal 21.3 g 15.5 g 2.4 g
2火	<こどもの日献立> たけのごはん	○	菜の花のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 とり肉 ちくわ 豆腐 わかめ 油揚げ	ごはん さとう ごま かしわもち	たけのこ にんじん グリンピース 干しいたけ キャベツ 菜の花 えのき ねぎ	549 kcal 22.1 g 12.6 g 2.4 g
8月	ごはん	○	春巻き 小松菜のナムル ワンタンスープ	牛乳 春巻き ぶた肉	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま ワンタン	こまつな だいこん にんじん もやし なら 玉ねぎ	607 kcal 18.0 g 21.4 g 1.8 g
9火	食パン	○	いちご&マーガリン 鶏肉のバーベキュー焼き アスパラサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ウインナー	食パン いちご&マーガリン マカロ ニ さとう こめ油 じゃがいも	玉ねぎ りんご アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん セロリ しめじ	652 kcal 26.9 g 26.0 g 2.7 g
10水	ごはん	○	五目玉子焼き ちくわ入りおひたし 肉じゃが	牛乳 五目玉子焼き ちくわ ぶた肉	ごはん じゃがいも ごま さとう こめ油	なら にんじん キャベツ もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃ く いんげん	576 kcal 22.7 g 16.3 g 2.0 g
11木	みそラーメン	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 パオズ くらげ	中華めん さとう ごま油 ごま マロ ニ	にんじん 玉ねぎ ねぎ もやし コーン なら メンマ キャベツ きゅうり	635 kcal 28.9 g 16.0 g 3.2 g
12金	ごはん	○	カツオカツ ビーフン炒め 凍り豆腐のみそ汁	牛乳 カツオカツ ベーコン 凍り豆腐 煮干し	ごはん さとうごま油 こめ油 ビーフン	キャベツ こまつな にんじん だいこん なめこ ねぎ	579 kcal 15.7 g 18.0 g 2.2 g
15月	振替休業日						
16火	セルフサンドパン (コッペパン)	○	ウインナー・ケチャップ コーンサラダ ミルファンティ	牛乳 ウインナー たまご 粉チーズ ベーコン	ごはん パン粉	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	610 kcal 23.8 g 26.8 g 2.0 g
17水	ごはん	○	赤魚のみそ焼き スタミナ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 赤魚 ぶた肉 わかめ 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ なら はくさい こまつな	592 kcal 27.0 g 19.4 g 2.5 g
18木	山菜うどん	○	ちくわの磯辺揚げ おかかあえ	牛乳 とり肉 油揚げ なんと ちくわ あおのり かつお節	ソフトめん 小麦粉 ごま こめ油	わらび えのき たけのこ ねぎ なめこ にんじん 干しいたけ こまつな キャベツ もやし	592 kcal 28.8 g 15.0 g 3.3 g
19金	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	海藻サラダ サワーゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ	麦ごはん じゃがいも こめ油 さとう ごま油 サワーゼリー	玉ねぎ にんじん パセリ りん ご きゅうり だいこん コーン	673 kcal 20.4 g 19.0 g 2.6 g
22月	ごはん	○	野菜コロッケ やまぶきあえ 豚汁	牛乳 ぶた肉 たまご 豆腐	ごはん コロッケ こめ油 じゃがいも	ほうれん草 にんじん キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	585 kcal 19.9 g 16.6 g 1.9 g
23火	<せんいたっぷり献立> 胚芽パン	○	りんごジャム チキンサラダ ポトフ チーズ	牛乳 とり肉 ウインナー チーズ	胚芽パン りんごジャム じゃがいも マヨネーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん かぶ	640 kcal 26.5 g 24.8 g 2.3 g
24水	ごはん	○	さわらの三味焼き ひじきの炒め煮 大根のみそ汁	牛乳 さわら とり肉 ひじき 大豆 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま じゃがいも	ねぎ にんじん ごぼう グリンピース こんにゃく ほうれん草	587 kcal 26.2 g 17.9 g 2.2 g
25木	和風スパゲティ	○	ささみカツ ほうれん草とチーズのサラダ	牛乳 ベーコン ささみカツ チーズ ツナ のり	スパゲティ こめ油 バター	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	640 kcal 28.2 g 24.4 g 2.5 g
26金	<かみかみ献立> 豚丼	○	かみかみサラダ 油揚げのみそ汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 ぶた肉 さきいか 油揚げ 煮干し 大豆	ごはん さとう じゃがいも	干しいたけ にんじん 玉ねぎ こんにゃく グリンピース ねぎ 切り干し大根 きゅうり もやし しめじ	554 kcal 26.3 g 12.8 g 3.0 g
29月	<減塩献立> ごはん	○	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ えのきのみそ汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 ツナ 煮干し	ごはん マカロニ マヨネーズ じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン えのき こまつな	650 kcal 25.3 g 19.4 g 1.8 g
30火	黒糖パン	○	オムレツケチャップソース イタリアンサラダ 大豆スープ	牛乳 オムレツ ベーコン 大豆	黒糖パン こめ油	キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン グリンピース パセリ	630 kcal 23.6 g 20.5 g 2.7 g
31水	ごはん	○	肉だんご 野菜炒め なら玉汁	牛乳 肉だんご ぶた肉 たまご	ごはん こめ油 じゃがいも	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン きくらげ なら ねぎ	561 kcal 21.4 g 16.2 g 2.3 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604kcal たんぱく質23.8g 脂質18.9g 食塩相当量2.4g