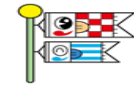




5月 給食よていこんだてひょう



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
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 生揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 スパゲティ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	大根 キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ 小松菜 ねぎ	574 kcal 20.6 g 16.2 g 2.0 g
2火	<こどもの日献立> たけのこごはん	○	豆腐ナゲット 菜の花のごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 豆腐ナゲット とり肉 油揚げ ちくわ わかめ 豆腐 なんと	ごはん こめ油 すりごま さとう かしわもち	たけのこ にんじん キャベツ 干しいたけ 菜の花 えのき ねぎ	653 kcal 23.6 g 22.1 g 3.0 g
8月	ごはん	○	カツオカツ 五目きんぴら 生揚げのみそ汁 サワーゼリー	牛乳 カツオカツ とり肉 生揚げ	ごはん こめ油 さとう ごま サワーゼリー	にんじん ごぼう れんこん いんげん こんにやく 白菜 小松菜 ねぎ	621 kcal 19.3 g 17.4 g 2.1 g
9火	食パン	○	いちごジャム 鶏肉のベーベキュー焼き 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 いちごジャム さとう バター マカロニ じゃがいも こめ油	玉ねぎ アスパラガス キャベツ きゅうり にんじん セロリ しめじ りんご	651 kcal 26.6 g 26.1 g 2.7 g
10水	ごはん	○	ギョウザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ギョウザ ぶた肉	ごはん さとう ごま油 かたくり粉 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ もやし なら 玉ねぎ	632 kcal 25.7 g 19.4 g 2.0 g
11木	和風スパゲティ	○	ささみカツ チーズサラダ	牛乳 ベーコン きざみのり ささみカツ チーズ	スパゲティ こめ油 バター さとう	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ コーン	597 kcal 26.2 g 22.1 g 2.2 g
12金	<減塩献立> ごはん	○	さばのサラサ焼き おひたし 肉じゃが	牛乳 さばのサラサ焼き 豚もも肉	ごはん じゃがいも さとう こめ油	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん	610 kcal 24.0 g 22.7 g 1.4 g
15月	<かみかみ献立> 豚丼	○	かみかみサラダ もやしのみそ汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 ぶた肉 さきいか 油揚げ 大豆 煮干し	ごはん じゃがいも さとう	干しいたけ にんじん 玉ねぎ こんにやく グリンピース 切り干しだいこん ごぼう きゅうり もやし なら ねぎ	558 kcal 26.2 g 12.8 g 3.0 g
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	コッペパン パン粉	キャベツ コーン にんじん 玉ねぎ パセリ	610 kcal 23.9 g 26.9 g 2.4 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 豆腐 わかめ	ごはん さとう ごま ごま油 こめ油	にんじん 玉ねぎ 小松菜 大根 しめじ ねぎ	566 kcal 25.3 g 17.5 g 2.6 g
18木	山菜うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 変わりなます	牛乳 とり肉 油揚げ なんと ちくわ ハム かつお節 青のり	ソフトめん 小麦粉 こめ油 さとう	わらび えのき たけのこ ねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 大根 きゅうり	586 kcal 26.7 g 15.8 g 2.8 g
19金	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	フレンチサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ハム ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり	711 kcal 23.2 g 22.2 g 2.9 g
22月	振替休業日						
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 とりささみ ウインナー チーズ	胚芽パン りんごジャム じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんじん かぶ	611 kcal 26.1 g 20.1 g 2.2 g
24水	若菜ごはん	○	野菜コロッケ やまぶきあえ 豚汁	牛乳 たまご ぶた肉 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 大根 キャベツ ごぼう ねぎ こんにやく 大根若菜	598 kcal 20.3 g 17.5 g 2.9 g
25木	みそラーメン	○	パオズ 中華サラダ	牛乳 パオズ ぶた肉 くらげ	ごはん さとう マロニー ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし コーン なら メンマ きゅうり	635 kcal 28.9 g 15.9 g 3.2 g
26金	カレーピラフ	○	キャベツとブロッコリーのサラダ わかめスープ みかんゼリー	牛乳 ウインナー わかめ	ごはん こめ油 バター ごま油 みかんゼリー	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ ブロッコリー コーン しめじ	553 kcal 16.1 g 17.1 g 1.8 g
29月	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 ツナ 油揚げ 煮干し	ごはん マカロニ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ にんじん きゅうり コーン えのき 大根 ねぎ	631 kcal 24.0 g 23.8 g 1.9 g
30火	黒糖パン	○	ポテトグラタン イタリアンサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン チーズ	黒糖パン じゃがいも	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー にんじん コーン チンゲン菜 干しいたけ	695 kcal 27.7 g 24.8 g 2.6 g
31水	ごはん	○	肉だんご 切り干し大根の炒め煮 なら玉汁 一口とちおとめゼリー	牛乳 肉だんご とり肉 たまご 煮干し	ごはん さとう こめ油 じゃがいも 一口とちおとめゼリー	切り干し大根 にんじん なら 干しいたけ こんにやく ねぎ いんげん	562 kcal 21.1 g 13.8 g 2.5 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613kcal たんぱく質24.0g 脂質19.7g 食塩相当量2.4g