



令和5年 6月 学校給食予定献立表



白河市学校給食センター

日	曜日	献立名	赤のなかまの食品	緑のなかまの食品	黄のなかまの食品	栄養価	休みの学校
			おもに体をつくるもと	おもに体の調子を整えるもと	おもにエネルギーのもと		
1	木	きつねうどん 牛乳 豆ツナサラダ パレンシアオレンジ	牛乳 鶏肉 油揚げ なたとわかめ ツナ 大豆	小松菜 にんじん ねぎ ごぼう だいこん きゅうり パレンシアオレンジ	ソフトめん 三温糖 ごま油	エネルギー 598・777 Kcal たんぱく質 26.9・34.2 g 脂質 16.6・19.0 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	
2	金	ごはん 牛乳 納豆 五目きんぴら 具だくさん汁	牛乳 納豆 さつま揚げ 生揚げ	ごぼう にんじん いんげん れんこん 干しいたけ こんにゃく だいこん はくさい	ごはん 米サラダ油 三温糖 いりごま じゃがいも	エネルギー 603・728 Kcal たんぱく質 22.8・26.9 g 脂質 17.6・20.2 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	白四小 みさか小
5	月	『菌と口の健康週間』 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみサラダ 根菜汁 食育ゼリー(シークワサーゼリー)	牛乳 いわし ちりめんじゃこ こんぶ	切干大根 キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう れんこん はくさい	ごはん 米サラダ油 三温糖 いりごま じゃがいも ごま油	エネルギー 616・732 Kcal たんぱく質 22.3・26.0 g 脂質 18.8・21.3 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	
6	火	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ わかめスープ	牛乳 春巻き チキンハム 錦糸卵 わかめ 生揚げ	キャベツ きゅうり にんじん ほうれん草 ねぎ えのき	ごはん 米サラダ油 マロニー ごま油 三温糖 いりごま	エネルギー 635・751 Kcal たんぱく質 17.4・20.9 g 脂質 23.4・24.4 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	全中
7	水	ビビンバ 牛乳 ナムル トックスープ	牛乳 鶏肉 卵	しょうが だいこん もやし ほうれん草 にんじん ぜんまい 干しいたけ ねぎ	ごはん 上白糖 米サラダ油 いりごま ごま油 三温糖 トック	エネルギー 653・779 Kcal たんぱく質 26.8・31.2 g 脂質 19.4・21.8 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	全中
8	木	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ メロン	牛乳 牛肉 鶏肉 チーズ	玉ねぎ にんじん パセリ マッシュルーム セロリ トマト だいこん	スパゲティ バター 小麦粉 三温糖 オリーブ油	エネルギー 676・801 Kcal たんぱく質 28.8・34.1 g 脂質 18.6・21.1 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	中央中 白二中 東北中 南中
9	金	ごはん 牛乳 サバの南部焼き 塩こんぶあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 サバ こんぶ 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん しょうが こまつな	ごはん いりごま 上白糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 586・699 Kcal たんぱく質 24.3・28.4 g 脂質 18.4・20.7 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	小田川小 東北中
12	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかかあえ いも団子汁	牛乳 豚肉 かつお節	しょうが ほうれん草 キャベツ もやし にんじん はくさい だいこん	ごはん 三温糖 いももち 米サラダ油	エネルギー 622・746 Kcal たんぱく質 23.9・28.2 g 脂質 20.8・24.0 g 食塩相当量 2・2.3 g	
13	火	米粉パン 牛乳 県産チキンカツ(ソース) オニオンサラダ コンソメスープ	牛乳 チキンカツ ベーコン	玉ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン パセリ	米粉パン 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 685・911 Kcal たんぱく質 30.9・41.0 g 脂質 22.8・27.8 g 食塩相当量 2.8・3.6 g	
14	水	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 厚焼き玉子 豚肉 大豆 豆腐	にんじん もやし なら ごぼう だいこん はくさい こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	エネルギー 647・756 Kcal たんぱく質 26.5・29.9 g 脂質 22.7・24.6 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	
15	木	福島県産ポークカレーライス 牛乳 グリーンサラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 福島県産ももゼリー	エネルギー 698・824 Kcal たんぱく質 21.0・24.3 g 脂質 22.4・25.2 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	白二中
16	金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ ブロッコリーサラダ なめこ汁	牛乳 豚肉 牛肉 脱脂粉乳 卵 豆腐	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり なめこ はくさい ねぎ	ごはん パン粉 バター 上白糖 かたくり粉	エネルギー 601・718 Kcal たんぱく質 24.1・28.1 g 脂質 18.9・21.3 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	
19	月	ごはん 牛乳 味付のり 肉団子 サラスパ すいとん汁	牛乳 味付のり 肉団子 鶏肉 油揚げ	キャベツ にんじん きゅうり コーン ブロッコリー はくさい だいこん 小松菜	ごはん スパゲティ マヨネーズ すいとん	エネルギー 608・708 Kcal たんぱく質 22.0・24.4 g 脂質 17.4・18.5 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	
20	火	コッペパン 牛乳 いちごジャム コールスローサラダ ポークビーンズ 青うめゼリー	牛乳 大豆 豚肉 青梅ゼリー	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ パセリ	コッペパン いちごジャム じゃがいも 米サラダ油 三温糖	エネルギー 747・904 Kcal たんぱく質 26.9・32.5 g 脂質 20.2・23.4 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	五箇小
21	水	ごはん 牛乳 ホキのチリソースがけ 糸かまサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 ホキ 糸かまぼこ 凍み豆腐	しょうが ねぎ キャベツ きゅうり にんじん はくさい	ごはん かたくり粉 米サラダ油 三温糖 じゃがいも	エネルギー 562・672 Kcal たんぱく質 22.4・26.5 g 脂質 14.0・15.6 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
22	木	タンタンメン 牛乳 ギョーザ 大根サラダ	牛乳 豚肉 わかめ	にんじん もやし なら ねぎ コーン メンマ だいこん きゅうり	中華めん 米サラダ油 すりごま ねりごま ごま油	エネルギー 626・848 Kcal たんぱく質 27.8・37.0 g 脂質 19.1・22.9 g 食塩相当量 3.4・4.2 g	
23	金	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 豚肉と竹の子の炒め物 もずくスープ	牛乳 豆腐ナゲット 豚肉 卵 ベーコン もずく	たけのこ にんじん きくらげ 玉ねぎ	ごはん 米サラダ油 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	エネルギー 583・757 Kcal たんぱく質 19.9・24.4 g 脂質 20.0・27.4 g 食塩相当量 1.8・2.4 g	小田川小
26	月	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ もやしの香味あえ 中華コーンスープ	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 卵	しょうが もやし キャベツ きゅうり 小松菜 きくらげ クリームコーン	ごはん かたくり粉 米サラダ油 いりごま 三温糖 ごま油	エネルギー 612・730 Kcal たんぱく質 26.8・31.6 g 脂質 19.6・22.0 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	白四小 五箇小
27	火	食パン 牛乳 はちみつ&マーガリン マカロニグラタン ひじきとツナのサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ ひじき ツナ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム パセリ みずな にんじん ブロッコリー キャベツ たもぎ茸	食パン はちみつ&マーガリン マカロニ 米サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも	エネルギー 671・800 Kcal たんぱく質 28.1・33.4 g 脂質 24.7・28.1 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
28	水	ゆかりごはん 牛乳 若竹信田煮 キャベツの浅漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 若竹信田 鶏肉 大豆	ゆかり キャベツ きゅうり だいこん にんじん	ごはん じゃがいも 三温糖 かたくり粉 米サラダ油	エネルギー 614・713 Kcal たんぱく質 20.7・23.1 g 脂質 17.4・18.3 g 食塩相当量 3.1・3.5 g	白三小 小田川小 みさか小
29	木	クリームスープめん 牛乳 こまつなサラダ あじさいゼリー	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム チーズ ツナ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん キャベツ マッシュルーム グリンピース 小松菜 きゅうり レモン汁	ソフトめん 生クリーム 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 702・750 Kcal たんぱく質 29.7・32.1 g 脂質 21.7・24.5 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	白四小 東北中
30	金	ごはん 牛乳 手作りコロツケ(ソース) ほうれん草とコーンのサラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 チーズ 卵 大豆 生揚げ わかめ	玉ねぎ パセリ ほうれん草 キャベツ コーン だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 マッシュポテト バター パン粉	エネルギー 654・778 Kcal たんぱく質 21.1・24.3 g 脂質 19.9・22.3 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	東北中

※ 材料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。(6月給食日22日)

※ 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。

6月は「食育月間」です。市では食育一環として、子どものころからうす味の習慣が身につくように「減塩」に取り組んでいます。今年度も、毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせする他、市内統一の減塩献立の実施や減塩レシピの紹介を予定しています。ご家庭でも、「いつもよりちょっとうす味」に取り組んでみましょう！

小学校栄養価平均 エネルギー636Kcal たんぱく質24.5g 脂肪19.7g 食塩相当量2.4g

中学校栄養価平均 エネルギー767Kcal たんぱく質29.2g 脂肪22.4g 食塩相当量2.9g