

令和5年6月 献立表

白河第五小学校

日曜	献立名	血や肉・骨になる あかの仲間	熱や力のもとになる きいろの仲間	体の調子をととのえる みどりの仲間	エネルギーたんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	黒糖パン 牛乳 ♪ 汁カッ グラタン ブロッコリーサラダ 野菜スープ・ミルク	牛乳 ポテトカップグラタン ベーコン	黒糖パン じゃがいも 植物油 ミルク	ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、キャベツ、 玉葱、こまつな、干し椎茸、パセリ	579 kcal 19.7 g 19.2 g 3.1 g
2金	麦ご飯 牛乳 かみかみふりかけ さばの塩焼き 磯和え・ 貝たくさんみそ汁	牛乳 サバの塩焼き わかめ 木綿豆腐	麦ごはん じゃがいも	ほうれんそう、もやし、にんじん、ほんしめじ、ねぎ、 干し椎茸	559 kcal 27.4 g 19.0 g 2.4 g
5月	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 たこナゲット 野菜サラダ 肉じゃが	牛乳 タコナゲット わかめ 豚肉	麦ごはん 植物油 ごま油 上白糖 じゃがいも 小車心 三温糖	キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、とうもろ こし、しらたき、玉葱、いんげん、干し椎茸	633 kcal 23.3 g 20.3 g 1.5 g
6火	5年生宿泊学習(1日目) おべんとう				
7水	5年生宿泊学習(2日目) おべんとう				
8木	食パン(2枚) 牛乳 ブルーベリージャム キャベツメンチ コールスローサラダ・ コンソメスープ	牛乳 キャベツメンチ ロースハム ベーコン	食パン 植物油 三温糖 マヨネーズ(全卵型) ブルーベリージャム	キャベツ、にんじん、玉葱、干し椎茸、きゅうり、とう もろこし、パセリ	612 kcal 23.4 g 30.4 g 2.6 g
9金	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 わかめ 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ	631 kcal 25.5 g 25.8 g 1.9 g
12月	麦ご飯 牛乳 しゅうまい 味のり ほうれん草ともやしのごま和え けんちん汁	牛乳 しゅうまい 木綿豆腐	麦ごはん ごま じゃがいも 植物油	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ、ご ぼう、こんにゃく	533 kcal 19.1 g 16.0 g 1.8 g
13火	みそラーメン 牛乳 わかめと焼豚のサラダ ぶくしまゼリー	豚肉 牛乳 わかめ 焼き豚	中華めん(リフト) ごま(いり) ごま油 三温糖 ゼリー	しょうがもやし、にんじん、キャベツ、ねぎ、にら、 きくらげ(乾)、ほうれんそう	541 kcal 26.0 g 15.5 g 2.9 g
14水	麦ご飯 牛乳 県産ミートボール ほうれん草のおかか和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 ミートボール かつお節 わかめ 木綿豆腐	麦ごはん じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ	481 kcal 18.5 g 12.6 g 1.9 g
15木	米粉パン 牛乳 チキンカツ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ロースハム ベーコン	米粉パン 植物油 三温糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、とうもろこし、 セロリ、にんにく、トマト缶詰、パセリ	580 kcal 27.2 g 22.1 g 3.0 g
16金	県産ルーフを使ったポークカレー 牛乳 ほうれん草のチーズ和え 県産一口ゼリー	豚肉 牛乳 チーズ	精白米 じゃがいも 植物油 ゼリー	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、ほう れんそう	692 kcal 20.7 g 27.9 g 3.3 g
19月	三色そばろご飯 牛乳 のりとたまごの卵かけが じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 かみかみデザート	鶏ひき肉 えだまめ 牛乳 木綿豆腐	麦ごはん 三温糖 植物油 じゃがいも かみかみデザート	しょうが、とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅ うり、玉葱、こまつな	550 kcal 22.3 g 15.3 g 2.0 g
20火	小中連携合同授業研究会 おべんとう				
21水	麦ご飯 牛乳 鮭の西京焼き ひじきの煮物 根菜のごま汁	牛乳 鮭の西京焼き 大豆 ひじき さつま揚げ 油揚げ	麦ごはん 植物油 上白糖 さといも ごま	にんじん、ごぼう、いんげん、干し椎茸、だいこん、ね ぎ、こまつな、こんにゃく	631 kcal 29.3 g 20.9 g 2.4 g
22木	麦ご飯 牛乳 ミートハンバーグ 大根サラダ いもだんご汁	牛乳 ハンバーグ ロースハム 鶏肉 油揚げ	麦ごはん 植物油 三温糖	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	606 kcal 24.4 g 20.5 g 2.4 g
23金	麦ご飯 牛乳 はるまき 海そうサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 はるまき わかめ 凍り豆腐	麦ごはん 植物油 ごま油 三温糖 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん、ねぎ	630 kcal 17.8 g 23.1 g 3.1 g
26月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 はるさめ ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし	582 kcal 26.1 g 17.4 g 2.0 g
27火	うどん 牛乳 味付きもちいなり なめたけ入りおひたし	鶏肉 牛乳	うどん(リフト) 三温糖 味付きもちいなり	ねぎ、にんじん、ごぼう、干し椎茸、ほうれんそう、も やし、なめたけ	573 kcal 29.5 g 15.7 g 3.1 g
28水	ゆかりご飯 牛乳 げんべいつくね 小松菜ともやしのおかか和え いものこ汁	牛乳 げんべいつくね かつお節 鶏肉	ゆかりごはん さといも	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ね ぎ、なめこ	575 kcal 23.6 g 18.8 g 2.2 g
29木	キッズシアター おべんとう				
30金	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き 五目きんぴら あさりのみそ汁	牛乳 ホキ さつま揚げ あさり わかめ 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ(全卵型) パン粉 植物油 三温糖	パセリ、にんじん、ごぼう、たけのこ、れんこん、ね ぎ、こんにゃく	569 kcal 24.4 g 19.3 g 2.3 g



市では食育の一環として、子どもの頃からうす味の習慣がつかうように「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等を予定しています。
ご家庭でも、「いつもよりちょっと薄味」に取り組んでみましょう！

6月の児童(8~9歳)の栄養価平均 エネルギー587Kcal たんぱく質23.8g 脂質20.0g 塩分2.4g

*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。