

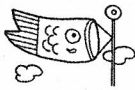
## 学校給食検査結果のお知らせ(5月)

白河市では、学校給食センター2施設、自校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設に放射性物質測定器を整備し、主食及び牛乳とは別に給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和5年5月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器  
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム  
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	5	検出せず	5	検出せず	20	検出せず
白河市大信学校給食センター					20	検出せず
白河第一小学校					18	検出せず
白河第二小学校					19	検出せず
白河第五小学校					19	検出せず
関辺小学校					19	検出せず
表郷小学校	5	検出せず	5	検出せず	18	検出せず
表郷中学校					19	検出せず
小野田小学校	5	検出せず	5	検出せず	19	検出せず
釜子小学校					19	検出せず
東中学校					19	検出せず



# 令和5年 5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	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け サラスパ には玉汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー には レモン果汁	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 スパゲティ すりごま 米サラダ油 ごま油	エネルギー 642・763 Kcal たんぱく質 27.0・31.6 g 脂質 21.1・23.7 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
2	火	『こどもの日にちなんだ献立』 たけのごはん 牛乳 鯉のぼりハンバーグ和風ソースがけ キャベツのみそマヨあえ すまし汁 柏餅	牛乳 鯉のぼりハンバーグ わかめ ハム 鶏肉 豆腐 かまぼこ	キャベツ 人参 ほうれん草 たもぎ茸	たけのごはん 砂糖 片栗粉 米サラダ油 マヨネーズ ねりごま かしわもち	エネルギー 705・845 Kcal たんぱく質 27.6・33.4 g 脂質 19.0・22.6 g 食塩相当量 3.8・4.7 g	
8	月	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) もやしのひき肉炒め 具だくさん汁 ぶどうゼリー	牛乳 カツオカツ 豚ひき肉 ひきわり大豆 厚揚げ	人参 もやし には 大根 白菜 ねぎ	ごはん 揚げ油 マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも ぶどうゼリー	エネルギー 650・804 Kcal たんぱく質 22.0・26.8 g 脂質 18.8・23.0 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
9	火	コッペパン 牛乳 りんごジャム ポテトミートグラタン コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 豚ひき肉 ベーコン シュレットチーズ	玉ねぎ 人参 コーン 白菜 マッシュルーム きゅうり キャベツ ブロッコリー 寒天 かんぴょう 小松菜 しめじ	コッペパン りんごジャム じゃがいも 小麦粉 米サラダ油	エネルギー 750・906 Kcal たんぱく質 26.2・31.3 g 脂質 22.9・26.6 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
10	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 サケの香草焼き いんげんのごまあえ 肉じゃが	牛乳 サケ 豚肉	いんげん 小松菜 人参 キャベツ もやし 玉ねぎ 糸こんにゃく 干しいたけ	ごはん オリブオイル パン粉 すりごま ねりごま 砂糖 じゃがいも 車麩 米サラダ油	エネルギー 661・787 Kcal たんぱく質 29.6・34.8 g 脂質 20.0・22.6 g 食塩相当量 1.8・2.0 g	
11	木	みそラーメン 牛乳 にはまんじゅう シャキシャキサラダ	牛乳 豚肉 にはまんじゅう 青大豆 かつお節	キャベツ 人参 もやし ねぎ コーン には しょうが にんにく レンコン きゅうり	中華麺 いらごま ごま油 ラー油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 663・912 Kcal たんぱく質 27.6・36.1 g 脂質 20.5・26.5 g 食塩相当量 3.2・4.1 g	
12	金	キーマカレライス 牛乳 海藻サラダ アセロラゼリー	牛乳 豚ひき肉 海藻 ひきわり大豆 シュレットチーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ 水菜 キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 ごま油 じゃがいも 砂糖 アセロラゼリー	エネルギー 689・820 Kcal たんぱく質 19.4・22.4 g 脂質 21.5・24.7 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	
15	月	キムタクごはん 牛乳 ナムル 肉みそスープ 一口いちごゼリー	牛乳 豚ひき肉 ひきわり大豆	人参 たくあん キムチ にんにく もやし ほうれん草 大根 白菜 ねぎ しょうが	ごはん ごま油 米サラダ油 いらごま マロニー 砂糖 一口いちごゼリー	エネルギー 645・768 Kcal たんぱく質 24.5・28.7 g 脂質 21.6・24.6 g 食塩相当量 3.5・4.2 g	白四小 小田川小 みさか小
16	火	食パン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ パンプキンポターージュ	牛乳 オムレツ ツナ ベーコン 脱脂粉乳	マッシュルーム キャベツ 人参 大根 玉ねぎ コーン かぼちゃ パセリ	食パン ブルーベリー&マーガリン 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 バター	エネルギー 734・876 Kcal たんぱく質 28.4・33.7 g 脂質 27.5・31.5 g 食塩相当量 3.4・4.1 g	
17	水	ごはん 牛乳 発芽玄米入り平つくね 切干大根の炒め煮 豚汁	牛乳 発芽玄米入り平つくね さつま揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐	切干大根 人参 こんにゃく いんげん 干しいたけ ごぼう 大根 白菜 ねぎ	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 669・773 Kcal たんぱく質 26.6・29.8 g 脂質 22.6・24.2 g 食塩相当量 2.3・2.5 g	全中
18	木	山菜うどん 牛乳 手作りかき揚げ 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ 塩昆布	山菜 ぜんまい 干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン には キャベツ 大根 きゅうり しょうが	ソフト麺 小麦粉 揚げ油 ごま油	エネルギー 616・807 Kcal たんぱく質 24.6・31.2 g 脂質 18.1・21.1 g 食塩相当量 2.8・3.5 g	
19	金	ごはん 牛乳 味付のり さばのみそ煮 やまぶきあえ だまこ汁	牛乳 味付のり さばのみそ煮 卵 鶏肉	キャベツ ほうれん草 もやし 人参 白菜 しめじ たもぎ茸 ねぎ	ごはん だまこ餅	エネルギー 640・790 Kcal たんぱく質 26.1・31.9 g 脂質 20.4・24.9 g 食塩相当量 2.1・2.6 g	
22	月	ごはん 牛乳 豚肉の中華ソースがけ パンサンスー わかめスープ	牛乳 豚ロース肉 卵 ハム わかめ 厚揚げ	ねぎ しょうが にんにく きゅうり 人参 えのき	ごはん ラー油 ごま油 春雨 米サラダ油 砂糖 いらごま	エネルギー 624・750 Kcal たんぱく質 22.7・26.7 g 脂質 23.3・26.9 g 食塩相当量 2.8・3.4 g	白三小 五箇小
23	火	キャロットパン 牛乳 チーズフォンデュコロッケ イタリアンサラダ トマトスープ	牛乳 青大豆 卵 チーズフォンデュコロッケ	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり 人参 トマト	キャロットパン 揚げ油 砂糖	エネルギー 727・906 Kcal たんぱく質 25.1・30.6 g 脂質 19.3・23.0 g 食塩相当量 3.0・3.8 g	
24	水	ごはん 牛乳 さわらのみそマヨ焼き 五目野菜炒め 大根のみそ汁	牛乳 さわら 豚肉 厚揚げ	パセリ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが 大根 たもぎ茸	ごはん マヨネーズ すりごま 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 648・779 Kcal たんぱく質 27.8・32.9 g 脂質 23.6・27.3 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
25	木	きのこクリームスパゲティ 牛乳 オニオンサラダ 河内晩柑	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳 生クリーム 粉チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ えのき たもぎ茸 パセリ きゅうり キャベツ 河内晩柑	スパゲティ 小麦粉 バター 米サラダ油	エネルギー 638・758 Kcal たんぱく質 25.2・29.7 g 脂質 18.9・21.6 g 食塩相当量 2.0・2.4 g	
26	金	ごはん 牛乳 手作りハンバーグおろしソースがけ 糸かまサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 糸かまぼこ 油揚げ わかめ	玉ねぎ 大根 キャベツ きゅうり 人参	ごはん パン粉 砂糖 じゃがいも	エネルギー 601・719 Kcal たんぱく質 24.0・28.1 g 脂質 17.2・19.4 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
29	月	ごはん 牛乳 パオズ もやしとにらのツナあえ マーボー豆腐	牛乳 パオズ ツナ かつお節 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	もやし には しょうが 人参 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ には	ごはん 米サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉	エネルギー 704・820 Kcal たんぱく質 31.9・36.3 g 脂質 23.9・26.5 g 食塩相当量 2.4・2.7 g	小田川小
30	火	丸パン 牛乳 照り焼きチキン ごぼうサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 鶏肉 ひきわり大豆 ベーコン	しょうが にんにく ごぼう 人参 きゅうり キャベツ ほうれん草 玉ねぎ	丸パン 砂糖 マヨネーズ すりごま	エネルギー 669・820 Kcal たんぱく質 29.7・35.9 g 脂質 20.3・23.4 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	中央中
31	水	ごはん 牛乳 白身魚の甘酢あんかけ もやしのラー油あえ ワンタンスープ	牛乳 ホキ 豚肉	玉ねぎ 人参 ためのこ 綱さや 干しいたけ もやし 小松菜 ねぎ には	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 ごま油 ラー油 ワンタン	エネルギー 619・741 Kcal たんぱく質 23.7・27.8 g 脂質 18.0・19.9 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	

※ 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。(5月給食日 20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。

小学校栄養価平均 エネルギー664Kcal たんぱく質25.9g 脂肪20.9g 食塩相当量2.7g

中学校栄養価平均 エネルギー807Kcal たんぱく質30.9g 脂肪24.2g 食塩相当量3.2g



# 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	624	250	212	2.1	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	617	268	152	2.2	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	701	203	194	2.4	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	636	310	193	2.5	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	619	248	201	2.3	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	578	233	187	1.9	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	712	279	267	2.8	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	572	294	161	2.4	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	598	225	165	2	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	590	248	184	2.3	種 実 類	中学校
18木	<b>カミカミ給食</b> ごはん とり肉のマーレード焼き たけのことさきのにももの 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	633	298	207	2.6	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	814	358	210	4.2	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	850	296	266	2.8	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	785	264	256	3	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	661	263	237	3.1	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 じゃいも ごまあぶら	473	191	142	1.8	607	238	172	2.3	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	879	354	258	3.2	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	659	255	256	2.1	海 そ う	
30火	<b>減塩給食</b> 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	575	272	167	1.4	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	579	234	166	2.3	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

# 令和5年度5月 学校給食予定献立（5月1日～5月19日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価		
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える			
1月	<b>遠足運動予備日のため 弁当持参日</b>						
2月	<b>端午の節句献立</b>						
2火	麦ご飯 牛乳 かつおとこんにゃくのごまみそがらめ 糸かまサラダ 若竹汁 かしわもち	牛乳 かつお みそ かまぼこ かつお節 なた 豆腐 わかめ	麦ごはん 揚げ油 こんにゃく 砂糖 ごま かしわもち	キャベツ もやし 人参 たけのこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	701 kcal 29.0 g 13.9 g 3.0 g	
3水	<b>憲法記念日</b>						
4木	<b>みどりの日</b>						
5金	<b>こどもの日</b>						
8月	<b>体育会前スタミナ献立</b>						
8月	麦ご飯 牛乳 豚丼の具 浅漬け 辛味豆腐汁	牛乳 豚肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミト みそ	麦ごはん サラダ油 こんにゃく 車ふ 砂糖 ごま油	玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ かぶ きゅうり 人参 もやし えのきたけ にはら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	579 kcal 25.2 g 15.5 g 2.2 g	
9火	背割れコッペパン 牛乳 白身魚のフライ 人参とチーズのサラダ コーンポタージュ	牛乳 白身魚フライ ベーコン チーズ	コッペパン 揚げ油 オリーブ油 有塩バター じゃがいも	ブロッコリー 玉ねぎ 人参 とうもろこし パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	658 kcal 23.6 g 31.3 g 2.2 g	
10水	<b>体育会前スタミナ献立</b>						
10水	キムチチャーハン 牛乳 ちくわのサラダ ワンタンスープ オレンジゼリー	牛乳 豚肉 ちくわ かつお節 鶏ひき肉 なた	ごはん サラダ油 砂糖 ごま ワンタン オレンジゼリー	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 にはら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 21.8 g 14.2 g 3.2 g	
11木	たけのこごはん 牛乳 厚焼玉子 五目きんぴら きぬさやのみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 厚焼玉子 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ みそ	麦ごはん 砂糖 サラダ油 こんにゃく じゃがいも	たけのこ 干しいたけ 人参 ごぼう いんげん えのきたけ 絹さや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	662 kcal 30.4 g 20.6 g 3.1 g	
12金	<b>体育会前スタミナ献立</b>						
12金	麦ご飯 牛乳 豚肉と野菜の中華炒め 麻婆豆腐 河内晩柑	牛乳 豚肉 豆腐 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミト みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 人参 キャベツ たけのこ にはら ねぎ 干しいたけ 河内晩柑	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	648 kcal 30.1 g 19.0 g 1.7 g	
15月	<b>体育会 繰替休業日</b>						
16火	山菜うどん 牛乳 手作りかきあげ 県産一口りんごゼリー	牛乳 豚肉 油揚げ ちくわ 桜えび	ソフト麺 砂糖 天ぷら粉 揚げ油 一口りんごゼリー	大根 わらび 干しいたけ ねぎ 玉ねぎ 人参 とうもろこし ごぼう みずな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 17.2 g 21.0 g 2.3 g	
17水	麦ご飯 牛乳 豚肉のじゅうねんみそ焼き やまぶき和え わかめと豆腐のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 卵 豆腐 わかめ	麦ごはん えごまペースト 砂糖 じゃがいも	もやし キャベツ 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 kcal 26.7 g 19.3 g 2.4 g	
18木	麦ご飯 牛乳 鶏唐のレモン醤油かけ スナックえんどうのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ ハム 豆腐 みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも	生姜 にんにく スナックえんどう レモン 人参 きゅうり ほうれん草 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 kcal 25.5 g 21.7 g 2.5 g	
19金	ポークカレーライス 牛乳 ハムサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 チーズ ハム ヨーグルト ホイップクリーム	麦ごはん じゃがいも 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし キャベツ きゅうり もも パイン みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	718 kcal 22.8 g 21.9 g 3.3 g	

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

# 令和5年度5月 学校給食予定献立 (5月22日～5月31日)

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
22月	麦ご飯 牛乳 鶏肉の七味焼き 小松菜のおかかチーズ'サラダ' 油麩のみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 みそ	麦ごはん ごま 砂糖 油麩 じゃがいも	ねぎ にんにく 七味唐辛子 もやし 人参 小松菜 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	594 kcal 23.6 g 17.6 g 2.2 g
23火	スライス丸パン 牛乳 ハムカツ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ ベーコン ハムカツ	スライス丸パン 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり 枝豆 キャベツ とうもろこし ぶなしめじ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	616 kcal 18.4 g 28.1 g 2.7 g
24水	🍷 ウェルカムランチ 🍷 わかめごはん 鶏肉と野菜の黒酢あん 中華風卵スープ 青のり小魚	わかめ 鶏肉 豆腐 卵 青のり小魚	麦ごはん サラダ油 砂糖 片栗粉 揚げ油 じゃがいも ごま油	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 青ピーマン とうもろこし ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 17.0 g 11.8 g 2.3 g
25木	親子丼 牛乳 塩昆布和え ごま汁	牛乳 鶏肉 卵 塩昆布 油揚げ 豆腐 みそ	ごはん 砂糖 油麩 さいとも ごま	干しいたけ 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	647 kcal 25.5 g 19.0 g 2.3 g
26金	麦ご飯 牛乳 あじフライ ほうれん草のごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 あじフライ 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 ねりごま ごま 砂糖 じゃがいも	もやし 人参 ほうれん草 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	591 kcal 26.9 g 16.7 g 2.0 g
29月	麦ご飯 牛乳 鶏肉のスパイス焼き ごぼうサラダ トックスープ	牛乳 ちくわ 鶏肉 わかめ	麦ごはん マヨネーズ ねりごま トック	ごぼう 人参 きゅうり とうもろこし 枝豆 大根 もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	677 kcal 25.5 g 23.4 g 2.0 g
30火	コッペパン チョコ大豆クリーム マカロニのミートソース煮 牛乳 スモークチキンとアスパラのサラダ バナナ	牛乳 豚ひき肉 スモークチキン 大豆ミート 粉チーズ	コッペパン マカロニ チョコ大豆クリーム サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト キャベツ アスパラガス 黄パプリカ バナナ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	572 kcal 23.0 g 20.6 g 2.1 g
31水	麦ご飯 牛乳 みそだれ肉団子 もやしのラー油和え けんちん汁	牛乳 みそだれ肉団子 ちくわ 豆腐 みそ	麦ごはん ごま油 砂糖 さいとも こんにゃく	もやし 人参 ほうれん草 ごぼう 大根 白菜 干しいたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	589 kcal 23.0 g 14.8 g 2.5 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

一日あたり平均	
エネルギー	626 kcal
たんぱく質	24.2 g
脂質	19.5 g
食塩相当量	2.4 g

## 【丈夫な体を作るには?】

成長期のみなさんは、体も心も毎日成長している大切な時期です。ですが、好きなものを好きなだけ食べているのは、元気な体をつくることはできません。

赤・黄・緑の食品をバランスよくとり、規則正しい生活をする事で丈夫な体がつくられていきます。

適度な運動をする



バランスのよい食事をする



よく寝る



## 栄養バランスを考えて食べよう!!

<p>おもにエネルギーになる</p>		<p>おもに体をつくるものになる</p>		<p>おもに体の調子をととのえる</p>	
炭水化物(糖質)	脂質	たんぱく質	無機質(カルシウム・鉄)	ビタミン	
米、パン、めん類、いも類など	油、バター、マヨネーズなど	魚、肉、卵、豆、大豆製品など	牛乳、乳製品、小魚、海そうなど	ビタミンA(カロテン)	ビタミンCなど
				いろ色(の)こい野菜	その(の)他(の)野菜、きのこ類、果物



# 5月学校給食献立予定表

令和5年5月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 血や肉など体をつくる もとなるもの	みどり 体の調子を整えるもとなるもの	きいろ 熱や力を出す もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価	
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩
1 月	麦ごはん 和風グラタン ブロッコリーのごまサラダ 小松菜汁	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ チーズ あぶらあげ	たまねぎ しめじ ビーマン ブロッコリー もやし にんじん こまつな だいこん	むぎごはん あぶら さとう ごま じゃがいも	さかな	E: 651 P: 26.9 F: 22.1	塩 2.3 g
2 火	【端午の節句 行事食】 親子うどん エビとじゃこのかき揚げ おかか和え かしわもち	牛乳 とりにく たまご エビ だいず かたくちいわし	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう キャベツ もやし	ソフトめん こむぎこ あぶら かしわもち	かいそう	E: 682 P: 31.6 F: 16.7	塩 2.7 g
8 月	麦ごはん あじフライ もやしのひき肉炒め 凍み豆腐汁	牛乳 あじ ぶたにく みそ だいず しみどろ	にんじん もやし にら こまつな だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら はるさめ でんぷん じゃがいも	きのこ	E: 645 P: 27.9 F: 18.2	塩 2.0 g
9 火	タンメン ショーロンポー 即席揚げ シューシューフルーツ	牛乳 ぶたにく あさり	しょうが にんじん はくさい キャベツ たまねぎ コーン たけのこ こまつな きくらげ きゅうり シューシューフルーツ	ちゅうかめん あぶら こむぎこ	たまご	E: 614 P: 24.6 F: 20.3	塩 3.4 g
10 水	わかめごはん 目玉焼き 和風サラダ じゃがいもそぼろ煮	牛乳 わかめ とりにく たまご	キャベツ にんじん きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ えだまめ パセリ	ごはん あぶら さとう でんぷん じゃがいも	さかな	E: 650 P: 25.5 F: 19.9	塩 2.6 g
11 木	コッペパン いちごジャム とり肉のハーブ焼き ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 とりにく チーズ ロースハム ベーコン	しょうが にんじん たまねぎ きゅうり コーン キャベツ しめじ	コッペパン ジャム パンこ マヨネーズ あぶら じゃがいも	だいず製品	E: 647 P: 28.8 F: 25.4	塩 2.2 g
12 金	麦ごはん チキンカレー えだまめサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 とりにく だいず チーズ	しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ えだまめ コーン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 760 P: 26.9 F: 24.2	塩 2.4 g
15 月	緑 替 休 業 日						
16 火	スパゲティナポリタン 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 ベーコン あさり チーズ かまぼこ ヨーグルト	たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ だいこん きゅうり レタス	スパゲティ あぶら バター さとう	きのこ	E: 670 P: 27.3 F: 25.1	塩 3.0 g
17 水	麦ごはん 豆腐ハンバーグ 野菜炒め さつまいも汁	牛乳 みそ とうふ おから あぶらあげ たまご ウインナー とりにく	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ にんじん もやし ビーマン しめじ はくさい ねぎ	むぎごはん パンこ さとう あぶら でんぷん さつまいも	かいそう	E: 674 P: 25.6 F: 20.5	塩 2.2 g
18 木	【ひと30回かみかみ給食】 発芽玄米ごはん ほっけの塩焼き れんこんツナサラダ 豚汁 いりこ大豆	牛乳 かたくちいわし ほっけ ツナ ぶたにく とうふ みそ だいず	れんこん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ	はつがげんまいごはん マヨネーズ ごま あぶら じゃがいも こんにゃく さとう	乳製品	E: 588 P: 27.9 F: 16.9	塩 3.2 g
19 金	豚キムチチャーハン はるさめサラダ 茸わかめスープ バイナッブル	牛乳 とうふ ぶたにく たまご とりにく ロースハム くきわかめ	にんじん たけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり コーン バイナッブル	ごはん あぶら さとう はるさめ ごま	きのこ	E: 609 P: 26.8 F: 16.4	塩 2.4 g
22 月	若菜ごはん とり肉のから揚げおろしソース ごま和え なめこ汁	牛乳 とりにく とうふ みそ	しょうが だいこん ほうれんそう にんじん もやし ねぎ なめこ	ごはん でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	たまご	E: 632 P: 25.0 F: 18.8	塩 3.1 g
23 火	きつねうどん もち米蒸しだんご わかめ和え 型抜きチーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ チーズ ぶたにく たまご わかめ	ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ たまねぎ しょうが キャベツ もやし	ソフトめん さとう もちごめ パンこ でんぷん あぶら	さかな	E: 697 P: 33.9 F: 21.7	塩 3.2 g
24 水	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきとごぼうのサラダ きぬさや汁	牛乳 ぶたにく ひじき ツナ とうふ みそ	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ ごぼう にんじん えのきたけ きぬさや	むぎごはん じゃがいも	さかな	E: 596 P: 26.3 F: 16.6	塩 2.3 g
25 木	レーズンパン エビポテト ハムマリネ ポークビーンズ	牛乳 エビ チーズ ロースハム だいず ぶたにく	レーズン コーン パセリ レタス きゅうり たまねぎ キャベツ にんじん トマト	コッペパン さとう じゃがいも こむぎこ バター あぶら	たまご	E: 735 P: 33.4 F: 24.7	塩 2.1 g
26 金	麦ごはん イカの香味焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め かきたま汁	牛乳 イカ ぶたにく あつあげ みそ とうふ たまご	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン こまつな	むぎごはん でんぷん さとう あぶら	かいそう	E: 582 P: 25.9 F: 16.1	塩 2.5 g
29 月	ゆかりごはん とり肉のねぎチーズ焼き 大根じゃこサラダ キャベツ汁	牛乳 みそ とりにく チーズ あぶらあげ かたくちいわし くきわかめ	ねぎ だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ	ごはん じゃがいも	きのこ	E: 572 P: 25.4 F: 14.2	塩 2.8 g
30 火	【減塩メニューの日】 きのこベーコンのスパゲティ ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト和え	牛乳 ベーコン ヨーグルト	たまねぎ しいたけ えのきたけ えだまめ しめじ にんじん ねぎ キャベツ ブロッコリー みかん パナナ もも なし	スパゲティ あぶら バター さとう	たまご	E: 564 P: 19.5 F: 21.9	塩 1.4 g
31 水	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ ミモザサラダ わかめ汁	牛乳 とうふ とりにく みそ たまご わかめ あつあげ	しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン だいこん	むぎごはん でんぷん こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	さかな	E: 699 P: 26.2 F: 23.4	塩 2.1 g

- ★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E（エネルギー）：kcal、P（たんぱく質）：g、F（脂質）：g、塩（食塩）：gです。小学校の基準量は、3～4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。今月の平均栄養量は、エネルギー646kcal、たんぱく質27.1g、脂質20.2g、食塩2.5gです。
- ★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。
- ※ 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。

# 令和5年5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月	たけのこご飯 牛乳 きのこ信田(外付) こまつなのおひだし 豆腐とわかめのみそ汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかめ 木綿豆腐	たけのこご飯 三温糖 ごま じゃがいも	にんじん,こまつな,もやし,ねぎ	552 kcal 23.7 g 15.7 g 2.4 g
2火	☆ <b>こどもの日メニュー</b> ☆ しょうゆラーメン 牛乳 焼き豚 塩こんぶあえ こどもの日ゼリー	鶏肉 なると 牛乳 焼き豚 塩昆布	中華めん(リフト) 植物油 ごま油 ゼリー	味付きメンマ,しょうが,にんにく,もやし,玉葱,ほうれんそう,ねぎ,キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん	574 kcal 26.8 g 13.4 g 3.8 g
8月	麦ご飯 牛乳 げんべいつくね わかめとツナのサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 げんべいつくね わかめ まくろ缶詰 凍り豆腐	麦ご飯 ごま油 三温糖 じゃがいも	キャベツ,にんじん,もやし,きゅうり,ねぎ	590 kcal 22.9 g 19.1 g 2.4 g
9火	うどん 牛乳 野菜のかきあげ こまつなのおかか和え	鶏肉 油揚げ なると 牛乳 かつお節	うどん(リフト) 野菜のかきあげ 三温糖 植物油 ごま	ねぎ,にんじん,ごぼう,干し椎茸,こまつな,もやし	594 kcal 28.0 g 18.9 g 1.9 g
10水	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 五目きんぴら なめこのみそ汁	牛乳 へにぎけ さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 三温糖	にんじん,ごぼう,れんこん,なめこ,ねぎ,こんにゃく	525 kcal 26.4 g 13.4 g 1.9 g
11木	コッペパン 牛乳 フランクソース フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 フランクフルト ロースハム ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖	キャベツ,きゅうり,玉葱,にんじん,とうもろこし,パセリ	667 kcal 24.5 g 29.4 g 3.2 g
12金	ビーンズカレー 牛乳 海そうサラダ ーロりんごゼリー	豚肉 牛乳 わかめ ロースハム	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱,にんじん,にんにく,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	695 kcal 20.7 g 28.4 g 3.3 g
15月	運動会線替休業日				
16火	タンメン 牛乳 おさかなナゲット 野菜サラダ かみかみデザート	豚肉 なると 牛乳 おさかなナゲット わかめ	中華めん(リフト) ごま ごま油 植物油 かつお粉 上白糖	もやし,玉葱,にんじん,キャベツ,干し椎茸,にら,たけのこ,きくらげ(乾),にんにく,だいこん,きゅうり,とうもろこし	571 kcal 25.8 g 17.5 g 3.5 g
17水	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 五色和え わかめのみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう,にんじん,もやし,とうもろこし	602 kcal 28.2 g 20.2 g 2.5 g
18木	丸パン 牛乳 チーズインハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズインハンバーグ ベーコン	丸パン マカロニ じゃがいも オリーブ油	ブロッコリー,にんじん,とうもろこし,キャベツ,玉葱,セロリー,にんにく,トマト缶詰,パセリ	626 kcal 29.0 g 27.0 g 3.5 g
19金	カレーピラフ 牛乳 キャベツのサラダ ワナタンスープ 果物(オレンジ)	牛乳 ロースハム なると	カレーピラフ 植物油 三温糖 ごま油 かたくり粉	にんじん,玉葱,青ピーマン,とうもろこし,にんにく,しょうが,キャベツ,きゅうり,こまつな,干し椎茸,ねぎ,バレンシアオレンジ	529 kcal 20.1 g 14.6 g 2.2 g
22月	麦ご飯 牛乳 白身魚のフライ サラスパサラダ 豚汁	牛乳 白身魚フライ ロースハム 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 スパゲッティ 三温糖 ごま マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	にんじん,玉葱,きゅうり,とうもろこし,キャベツ,しょうが,ごぼう,だいこん,こんにゃく,ねぎ,干し椎茸	703 kcal 27.4 g 26.7 g 2.2 g
23火	卵(ケイホ)リッ 牛乳 コールスローサラダ ぶどうゼリー	ウィンナー 牛乳 ロースハム	スパゲティ オリーブ油 バター 上白糖 薄力粉 三温糖 マヨネーズ(全卵型) ゼリー	にんじん,玉葱,青ピーマン,マッシュルーム,にんにく,しょうが,パセリ,セロリー,トマト缶詰,キャベツ,きゅうり,とうもろこし	770 kcal 13.4 g 28.5 g 3.2 g
24水	麦ご飯 牛乳 はるまき 磯和え 根菜のごま汁	牛乳 はるまき 油揚げ	麦ご飯 植物油 さといも ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,こまつな	656 kcal 19.8 g 26.1 g 2.0 g
25木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 ロースハム チーズ ベーコン	コッペパン 植物油 三温糖 ごま油 ごま	にんにく,にんじん,きゅうり,だいこん,とうもろこし,えだまめ,玉葱,パセリ	661 kcal 31.6 g 26.2 g 3.0 g
26金	《 <b>減塩メニューの日</b> 》 麦ご飯 牛乳 さけの西京焼き 野菜のごま和え きのこのみそ汁	牛乳 鮭の西京焼き 木綿豆腐	麦ご飯 植物油 ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん,キャベツ,ほんしめじ,えのきたけ,干し椎茸,ねぎ	565 kcal 29.1 g 16.3 g 1.9 g
29月	麦ご飯 牛乳 野菜ミックス肉団子 ほうれん草のおかか和え あさりのみそ汁	牛乳 肉団子 かつお節 あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 ごま	ほうれんそう,もやし,にんじん,ねぎ	523 kcal 22.1 g 13.9 g 2.2 g
30火	麦ご飯 牛乳 鶏の照り焼き ほうれん草のチーズ和え じゃが芋のみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ かつお節 わかめ	麦ご飯 じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,ほうれんそう,ねぎ	509 kcal 25.5 g 13.0 g 2.3 g
31水	麦ご飯 牛乳 おろしハンバーグ こんにゃくサラダ けんちん汁	牛乳 ハンバーグ ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 さといも 植物油	だいこん,しそ葉,サラダ用こんにゃく,もやし,きゅうり,にんじん,ねぎ,ごぼう,こんにゃく	579 kcal 24.0 g 18.6 g 2.4 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月の児童(8~9歳)の 栄養価平均 605 Kcal 24.7 g 20.4 g 2.6 g



# こんだてひょう

# 今月の給食目標

《上手な食べ方》食器の位置・三角食べ 姿勢・食事のマナー

白河市立関辺小学校

日	献立名	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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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	1人分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量						
1月	☆ <b>こどもの日メニュー</b> ☆ たけのこご飯 牛乳 さばの塩焼き 小松菜ともやしのおかか和 なめこのみそ汁	鶏肉 油揚げ さばの塩焼き かつお節 木綿豆腐	牛乳 煮干	たけのこご飯 三温糖	ごま にんじん、さやえ んどう、こまつな	たけのこ、もやし、 なめこ、ねぎ	608 kcal 30.6 g 21.2 g 1.9 g	19 金	麦ご飯 のり佃煮 牛乳 肉の野菜炒め 筑前煮	豚肉 鶏肉 さつま揚げ	のりの佃煮 牛乳	麦ごはん 三温糖 かたくり粉 さといも	植物油	青ピーマン、にん じん、いんげん	キャベツ、玉葱、 しょうが、たけの こ、れんこん、ごぼ う、干し椎茸、こん にゃく、だいこん	626 kcal 25.8 g 17.5 g 1.9 g	
2 火	五目うどん 牛乳 枝豆フリッター ほうれん草のごま和え 柏もち	鶏肉 油揚げ かつお節 枝豆フリッター	牛乳	うどん(ワタカ) 三温糖 柏もち	植物油 ごま	にんじん、ほうれ んそう	ねぎ、干し椎茸、も やし	699 kcal 31.0 g 16.7 g 2.6 g	22 月	麦ご飯 牛乳 はるまき ナムル 麻婆豆腐	はるまき 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん 三温糖 かたくり粉	植物油 ごま油 ごま	ほうれんそう、に んじん、青ピーマ ン、にら	もやし、きゅうり、 しょうが、ねぎ、干 し椎茸、たけのこ	787 kcal 29.2 g 32.6 g 2.5 g
8 月	ひじきご飯 牛乳 若竹信田 五色和え ジャガイモとイガノのみそ汁	信田煮 油揚げ 焼き豚 錦糸たまご	牛乳 わかめ 煮干	ひじきご飯 三温糖 じゃがいも	植物油 ごま油 ごま	にんじん、ほうれ んそう、いんげん	もやし、玉葱	612 kcal 26.9 g 17.6 g 2.2 g	23 火	焼きそば 牛乳 おさかなナゲット ごぼうサラダ 果物(グレープフルーツ)	豚肉 おさかなナゲット	牛乳	焼きそばめん	植物油 マヨネーズ (全卵型)	にんじん、青ピー マン	もやし、キャベツ、 玉葱、ごぼう、きゅ うり、グレープフ ルーツ	843 kcal 32.9 g 24.3 g 3.5 g
9 火	スパゲティナポリタン 牛乳 キャベツのサラダ 青梅ゼリー	ウィンナー	牛乳	スパゲッティ 三温糖 青梅ゼリー	オリーブ油 有塩バター 植物油	にんじん、青ピー マン、トマト缶詰	玉葱、にんにく、 しょうが、キャベ ツ、だいこん、とう もろこし	660 kcal 21.3 g 22.6 g 2.0 g	24 水	《 <b>減塩メニューの日</b> 》 麦ご飯 牛乳 鮭のごまマヨネーズ焼き 野菜のごま酢和え じゃが芋と豆腐のみそ汁	へにぎげ 油揚げ	牛乳 煮干	麦ごはん 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ (全卵型) ごま 植物油	パセリ、ほうれん そう、にんじん、こ まつな	もやし、キャベツ、 切干しだいこん、 ねぎ	619 kcal 26.1 g 21.6 g 1.7 g
10 水	麦ご飯 牛乳 あじフライ 小松菜もやしのラー油和え 豚汁	あじフライ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ごはん さといも	植物油 ごま	こまつな、にんじ ん	もやし、ごぼう、だ いこん、はくさい、 こんにゃく、ねぎ	611 kcal 24.6 g 18.5 g 1.9 g	25 木	麦ご飯 牛乳 トンカツ ブロッコリーサラダ ポトフ風スープ・ アセロラゼリー	トンカツ まぐろ缶詰 ウィンナー	牛乳	麦ごはん じゃがいも アセロラゼリー	植物油 有塩バター	ブロッコリー、に んじん、パセリ	キャベツ、きゅう り、玉葱、セロリー、 にんにく	641 kcal 18.0 g 16.3 g 2.0 g
11 木	食パン(2枚) 牛乳 いちご&マーガリン ローストチキン 野菜サラダ・ ホワイトシチュー	鶏肉 ロースハム ベーコン	牛乳 わかめ ベシヤメル ルウ	食パン 三温糖 じゃがいも いちごジャム	ごま油 有塩バター マーガリン	にんじん、ブロッ コリー、パセリ、こ まつな	しょうが、キャベ ツ、だいこん、玉葱、 マッシュルーム	632 kcal 30.8 g 24.5 g 3.2 g	26 金	チキンカレー 牛乳 糸かまサラダ フルーツポンチ	鶏肉 糸かまぼこ	牛乳	麦ごはん じゃがいも 甘みあっさりみ かん、甘みあっさ りパン	植物油 有塩バター	にんじん、ブロッ コリー	玉葱、にんにく、 キャベツ、きゅう り、バナナ	760 kcal 22.8 g 29.0 g 3.6 g
12 金	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き アスパラサラダ チンゲン菜のみそ汁	豚肉 まぐろ缶詰 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖	植物油	アスパラガス、に んじん、チンゲン 菜	玉葱、しょうが、 きゅうり、ぶなし めじ	658 kcal 28.8 g 23.6 g 2.1 g	29 月	チキンピラフ 牛乳 トマト入りオムレツ フレッシュサラダ ミネストローネ	トマトオムレツ ロースハム 大豆 ベーコン	牛乳	チキンピラフ 三温糖 じゃがいも マカロニ	植物油	にんじん、ブロッ コリー、トマト缶 詰、パセリ	玉葱、グリーンビー ズ、とうもろこし、 キャベツ、きゅう り、セロリー、にん にく	700 kcal 25.5 g 24.3 g 2.2 g
16 火	しょうゆラーメン 牛乳 ショウロンボウ わかめのサラダ	焼き豚 なると ショウロンボウ	牛乳 わかめ	中華めん(ワタカ)、 三温糖	植物油 ごま油 ごま	ほうれんそう	味付きメンマ、 しょうが、にんに く、ねぎ、キャベツ、 だいこん、きゅう り、とうもろこし	519 kcal 21.9 g 14.6 g 2.4 g	30 火	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ コールスローサラダ ワンタンスープ	ハンバーグ ロースハム	牛乳	麦ごはん 三温糖 ワンタン かたくり粉	マヨネーズ (全卵型)	にんじん、ほうれ んそう	キャベツ、玉葱、 とうもろこし、干し 椎茸、たけのこ、ね ぎ	678 kcal 24.4 g 24.5 g 2.0 g
17 水	麦ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き ほうれん草のおひたし あさりのみそ汁	さんま あさり 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 薄力粉 三温糖	植物油 ごま	ほうれんそう、に んじん	しょうが、もやし、 ねぎ	649 kcal 27.7 g 23.6 g 2.5 g	31 水	三色ご飯 牛乳 春雨サラダ 白菜と豆腐のみそ汁 果物(オレンジ)	鶏ひき肉 たまご むきえだまめ ロースハム 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん 三温糖 はるさめ(乾)	植物油 ごま油 ごま	にんじん、こまつ な	もやし、キャベツ、 きゅうり、はくさい、 ねぎ、パレンシ アオレンジ	616 kcal 26.3 g 18.9 g 2.0 g
18 木	コッペパン 牛乳 ワカソーセージ サラスパサラダ コーンポタージュ	フランクフルト ロースハム	牛乳	コッペパン スパゲッティ 三温糖 じゃがいも	ごま ごま油 マヨネーズ (全卵型)	にんじん、パセリ	玉葱、きゅうり、 とうもろこし	819 kcal 27.7 g 34.2 g 3.8 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。 ※給食材料の都合により献立内容を変更することがありますのでご了承ください。				5月の児童 (8~9歳) 栄養師平均	670 kcal 26.4 g 22.4 g 2.4 g			



# 〔 5月給食献立表 〕

表郷小学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	ツナごはん	○	こいのぼりハンバーグ ソースがけ ほうれん草と卵のあえもの 若竹汁 かしわもち	ツナ 牛乳 こいのぼりハンバーグ いりたまご プロセスチーズ 木綿豆腐 わかめ こいのぼりかま ぼこ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 かたくり粉 白ごま かしわもち	にんじん ほうれんそう キャベツ たけのこ ねぎ	692 kcal 30.7 g 24.5 g 3.2 g
2火	スパゲティ・ミートソース	○	ブロッコリーサラダ 河内晩柑	豚ひき肉 大豆ミート パルメザンチーズ 牛乳	有塩バター 大豆油 白すりごま 白ごま 三温糖	にんじん 玉葱 しょうが にんにく セロリー マッシュルーム パセリ ブロッコ リー とうもろこし 河内晩柑	665 kcal 32.1 g 19.5 g 2.6 g
8月	麦ご飯	○	上海パオズ 2個 チンジャオオロス 中華コーンスープ	牛乳 上海包子 豚モモ 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 なたね油 かたくり粉 ごま油	青ピーマン 玉葱 たけのこ とうもろこし ねぎ にんじん 干し椎茸 チンゲンツアイ	621 kcal 29.2 g 18.7 g 2.0 g
9火	白河ラーメン	○	焼きのり こんにやくと豆のサラダ	うずら卵 なんと チャーシュー 牛乳 焼きのり ロースハム	中華めん こんにやく 白すりごま	ほうれんそう しなちく ねぎ えだまめ きゅうり	776 kcal 34.7 g 42.7 g 4.8 g
10水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 レンコンきんぴら 大根と油揚げの味噌汁	牛乳 さばのみそ煮 鶏肉モモ さつま揚げ 油揚げ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 三温糖 じゃがいも	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 突こんにやく たけのこ だいこん ねぎ 小松菜	590 kcal 25.0 g 19.4 g 2.7 g
11木	食パン	○	ストロベリージャム タンドリーチキン チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉モモ ヨーグルト ダイスチーズ ウィンナー	食パン ストロベリージャム オリーブ油 大豆油 マカロニ なたね油	にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱 パセリ	603 kcal 28.1 g 27.9 g 2.8 g
12金	麦ご飯	○	穀物ふりかけ 五目玉子焼き 大豆のいそ煮 豚汁 2	牛乳 五目厚焼き卵 大豆 鶏肉モモ 油揚げ ひじき 豚モモ 木綿豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 三温糖 じゃがいも アセロラゼリー	にんじん 糸こんにやく さやいんげん ごぼう だいこん 板こんにやく ねぎ	654 kcal 26.1 g 20.8 g 2.6 g
15月	キムチチャーハン	○	野菜たっぷり肉団子 2個 もやしのラー油あえ わかめスープ	豚ひき肉 牛乳 肉団子 わかめ 木綿豆腐	精白米 ごま油 かたくり粉	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ キムチ漬け もやし ほうれんそう とうもろこし	570 kcal 23.4 g 18.6 g 2.4 g
16火	けんちんうどん	○	きびなごごまフライ 2個 磯和え	豚モモ 油揚げ 牛乳 きびなごごまフライ きざみのり	さといも こんにやく 大豆油 給食用ソフト麺	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 ほうれんそう もやし きゅうり	764 kcal 33.6 g 19.4 g 3.7 g
17水	麦ご飯	○	鶏肉のピリカラ焼き 茎わかめのうま煮 にら玉みそ汁	牛乳 鶏肉モモ 茎わかめ乾燥 油揚げ 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ごま油 大豆油 かたくり 粉	しょうが にんにく 突こんにやく にんじん ごぼう えのきたけ にら	596 kcal 27.1 g 22.1 g 2.9 g
18木	コッペパン	○	チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆ミート ミックスビーンズ 豚ひき肉 ツナ ペーコン	コッペパン なたね油 じゃがいも	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん セロリー パセリ	541 kcal 26.3 g 23.6 g 2.6 g
19金	焼き肉丼	○	はりはりパンサンスー チンゲン菜スープ 日向夏ゼリー	豚モモ みそ 牛乳 ロースハム 錦糸卵 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 大豆油 緑豆はるさめ 日向夏ゼリー	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし 茎わかめ入ごぼ漬け きゅうり チンゲン菜 干し椎茸	613 kcal 24.4 g 16.4 g 2.3 g
23火	みそラーメン	○	揚げギョーザ 2個 ナムル いもけんぴパリッシュ	豚モモ 米みそ 牛乳 しそ巻ききょうざ	中華めん 大豆油 白ごま	にんにく しょうが もやし 玉葱 にんじん キャベツ ねぎ にら ほうれんそう	625 kcal 28.1 g 21.6 g 2.5 g
24水	麦ご飯	○	ホイコーロー 中華サラダ 中華スープ	牛乳 豚モモ 生揚げ 中華くらげ 鶏モモ肉 木綿豆腐 たまご	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 なたね油 三温糖 かたくり粉 マロニー 白ごま 大豆油	ねぎ にんにく キャベツ 青ピーマン 赤ピーマン 干し椎茸 にんじん きゅうり もやし ほうれんそう きくらげ	589 kcal 30.4 g 20.8 g 2.4 g
26金	麦ご飯	○	さわら西京焼き白 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁	牛乳 さわら 米みそ ウィンナー 木綿豆腐	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 なたね油 大豆油	切干しだいこん 小松菜 にんじん ぶなしめじ キャベツ ねぎ	576 kcal 25.3 g 19.8 g 2.7 g
29月	ポークカレー	○	ワカメサラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚モモ わかめ ロースハム ソファール元気ヨーグルト	水稲穀粒 おおむぎ じゃがいも カレールウ 大豆油	玉葱 にんじん キャベツ だいこん きゅうり とうもろこし	630 kcal 23.6 g 17.0 g 2.6 g
30火	五目うどん	○	味付きもちいなり 小松菜ともやしのおかか和 かつお節	鶏肉モモ 油揚げ なんと 牛乳 かつお節	給食用ソフト麺 味付きもちいなり 白ごま	にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	743 kcal 32.5 g 16.7 g 4.3 g
31水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	かつおのみそがらめ 干草あえ のっぺい汁	牛乳 かつお 米みそ いりたまご 鶏モモ肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ごま さといも	しょうが ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 干し椎茸 だいこん ねぎ	567 kcal 30.1 g 16.4 g 2.2 g
							638 kcal 28.4 g 21.9 g 2.9 g

※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。

月平均栄養価

# [ 5月予定献立表 ]

表郷中学校

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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	たけのこごはん	○	福島県産豚みそカツ菜の花和え 真だくさん汁 かしわもち	鶏肉モモ 油揚げ 牛乳 豚みそカツ かつお節 生揚げ 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 なたね油 三温糖 大豆油 さといも かしわもち	にんじん たけのこ なばな キャベツ もやし だいこん ねぎ ぶなしめじ	868 kcal 32.0 g 26.1 g 3.4 g
2火	スパゲティ・ミートソース	○	ブロッコリーサラダ 河内晩柑 ピピビチーズ	豚ひき肉 大豆ミート パルメザンチーズ 牛乳 チーズび・び・び	マカロニ 有塩バター 大豆油 白すりごま 三温糖	にんじん ソテーオニオン 玉葱 しょうが にんにくセロリー マッシュルーム パセリ ブロッコリー とうもろこし 河内晩柑	896 kcal 41.2 g 29.9 g 3.8 g
8月	麦ご飯	○	鉄腕春巻き チンジャオオロス 中華コーンスープ	牛乳 鉄腕春巻き 豚モモ 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 なたね油 三温糖 かたくり 粉ごま油	青ピーマン カラフルピーマン たけのこ 玉葱 とうもろこし ねぎ にんじん 干し椎茸 チンゲンツァイ	808 kcal 31.7 g 27.3 g 2.5 g
9火	白河ラーメン・チャーシュー	○	焼きのり ほうれん草の風味あえ	うずら卵 なたね油 チャーシュー 牛乳 焼きのり ロースハム	中華めん 白ごま	ほうれんそう しなちく ねぎ もやし しょうが	730 kcal 34.1 g 38.1 g 5.3 g
10水	麦ご飯	○	さばのみそ煮 レンコンきんぴら じゃがもちスープ	牛乳 さばのみそ煮 鶏ひき肉 さつま揚げ 鶏肉モモ 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 三温糖 おじゃがもちポール	ごぼう れんこん にんじん さやいんげん 突こんにゃく たけのこ だいこん 小松菜 ねぎ	801 kcal 33.6 g 21.9 g 3.8 g
11木	給食用食パン	○	パテキャラメル タンドリーチキン2 チーズサラダ マカロニスープ	牛乳 鶏肉モモ ヨーグルト ダイスチーズ ウィンナー	給食用食パン オリーブ油 大豆油 マカロニ なたね油	にんにく キャベツ とうもろこし ブロッコリー にんじん 玉葱	817 kcal 38.9 g 28.1 g 3.6 g
12金	焼き肉丼	○	はりはりパンサンスープ チンゲン菜スープ アセロラゼリー	豚モモ 米みそ 牛乳 ロースハム 錦糸卵 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 大豆油 緑豆はるさめ アセロラゼリー	にんにく しょうが にんじん 青ピーマン 玉葱 もやし キャベツ きゅうり 茎わかめ入ごぶ漬け きゅうり チンゲン菜 干し椎茸	792 kcal 30.6 g 19.5 g 2.8 g
15月	キムチチャーハン	○	上海バオズ もやしのラー油あえ トックスープ	豚ばら肉 いらたまご 牛乳 上海 包子 わかめ 鶏肉モモ	精白米 ごま油 トック 白ごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ はくさいキムチ漬け たけのこ もやし ほうれんそう だい こん	814 kcal 29.9 g 28.7 g 3.6 g
16火	五目うどん	○	きびなごごまフライ 野菜と竹輪のごまマヨ和え	鶏肉モモ 油揚げ なたね油 牛乳 きびなごごまフライ 乾燥わかめ 竹輪	給食用ソフト麺 大豆油 白すりご ま	にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 ほうれんそう	849 kcal 36.8 g 27.8 g 4.9 g
18木	給食用コッペパン	○	チリコンカン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 大豆ミート ミックスビー ンズ 豚ひき肉 ツナ ベーコン	コッペパン なたね油 じゃがいも	玉葱 キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん セロリー パセリ	754 kcal 34.7 g 28.8 g 2.5 g
19金	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	穀物ふりかけ ほうれん草の玉子巻き 大豆のいそ煮 豚汁 日向夏ゼリー	牛乳 ほうれん草の玉子巻き 大豆 鶏肉モモ 油揚げ ひじき 豚モモ 木綿豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 大豆油 三温糖 じゃがいも アセロラゼリー	にんじん 系こんにゃく さやいん げんごぼう だいこん 板こんにゃ く ねぎ	770 kcal 30.8 g 23.4 g 3.0 g
22月	麦ご飯	○	肉じゃが 納豆 ほうれん草のいりごまあえ	牛乳 豚肩ロース 納豆	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 大豆油 三温糖 白ご ま ごま油	しらたき にんじん 玉葱 さやい んげん ほうれんそう もやし	758 kcal 31.1 g 22.3 g 2.1 g
23火	みそラーメン	○	大学芋 ひじきとキャベツのサラダ	豚モモ 米みそ 牛乳 系かまぼこ ほしひじき	大豆油 白ごま ごま油 中華めん 中ざら糖 水あめ 黒いりごま 三 温糖	もやし にんじん キャベツ ねぎ にら きゅうり とうもろこし	852 kcal 25.4 g 22.2 g 2.6 g
24水	麦ご飯	○	ホイコーロー 中華サラダ 中華スープ ビーンズカル	牛乳 豚モモ 生揚げ 中華くらげ 鶏モモ肉 木綿豆腐 卵 ビーンズ カル	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 なたね油 三温糖 かたくり粉 マロニー 白ごま 大豆油	ねぎ にんにく キャベツ 青ピー マン 赤ピーマン 干し椎茸 にん じん きゅうり もやし ほうれ んそう きくらげ	746 kcal 37.5 g 23.3 g 1.9 g
25木	黒糖パン	○	はちみつ&マーガリン かみかみごぼうサラダ クラムチャウダー 河内晩柑	牛乳 あさり ベーコン	給食用食パン 黒砂糖 はちみつ&マーガリン ごま油 三 温糖白ごま じゃがいも 有塩パ ター	ごぼう にんじん きゅうり キャ ベツ とうもろこし 玉葱 パレンシアオレンジ	840 kcal 26.9 g 28.0 g 4.1 g
26金	麦ご飯	○	いかのかりんとう揚げ 千草あえ のっぺい汁	牛乳 いか いらたまご 鶏モモ肉 油揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ご ま さといも	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ 干し椎茸 だいこん ね ぎ	703 kcal 31.5 g 18.1 g 3.2 g
29月	ポークカレー	○	こんにゃくと豆のサラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 豚モモ ロースハム ソファール元気ヨーグルト	精白米 おおむぎ じゃがいも カレーウ 大豆油 サラダ用こんにゃく白すりごま	玉葱 にんじん えだまめ きゅう り	841 kcal 29.3 g 28.2 g 3.0 g
30火	けんちんうどん	○	味付きもちいなり 小松菜ともやしのおかか和え	豚モモ 油揚げ 牛乳 かつお節	給食用ソフト麺 さといも こんにゃ くにゃく 大豆油 味付きもちいなり 白ごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干し椎茸 こまつな もやし	822 kcal 34.4 g 20.7 g 4.3 g
31水	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 切り干し大根のカレー炒め しめじのみそ汁	牛乳 かつお 米みそ ウィンナー 凍り豆腐 米みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 大豆油 三温糖 白ご ま	しょうが 切り干しだいこん 小松菜 にんじん ぶなしめじ キャベツ ねぎ	743 kcal 33.1 g 21.4 g 3.0 g
							800 kcal 32.9 g 25.5 g 3.3 g

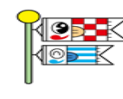
※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。

月平均栄養価
800 kcal
32.9 g
25.5 g
3.3 g



# 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> たけのこごはん	○	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 こんにやく 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	<b>振替休業日</b>						
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 なたと 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 こんにやく 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 こんにやく 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 パター	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 こんにやく 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



# 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 こんにゃく 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 ウィンナー	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 こんにゃく 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 こんにゃく 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)	○	ウィンナー・ケチャップ コーンサラダ ミルファンティ	牛乳 ウィンナー 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	<b>振替休業日</b>						
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 ウィンナー 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 こんにゃく 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 ウィンナー 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 こんにゃく 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。

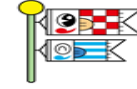


5月栄養価平均 エネルギー613kcal たんぱく質24.0g 脂質19.7g 食塩相当量2.4g





# 5月 給食予定献立表



令和5年度

白河市立東中学校

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 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ハンバーグ 生揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ かたくり粉 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	大根 キャベツ 人参 コーン きゅうり 玉ねぎ	740 kcal 25.4 g 19.2 g 2.9 g
2火	<こどもの日献立> たけのこごはん	○	かつおの立田揚げ キャベツの浅漬け すまし汁 柏もち	牛乳 かつおの立田揚げ 油揚げ 鶏肉 豆腐 なんと	ごはん こめ油 柏もち	たけのこ 人参 グリンピース きゅうり 人参 キャベツ 小松菜 ねぎ 干しいたけ えのき	736 kcal 32.7 g 16.0 g 3.3 g
8月	<減塩献立> 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 大豆 豚肉	ごはん こめ油 ごま ごま油 ワンタン さとう	小松菜 もやし 人参 なら 玉ねぎ	727 kcal 22.4 g 19.7 g 2.1 g
9火	食パン	○	いちご&マーガリン マカロニグラタン フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 ウインナー ハム わかめ チーズ	食パン いちご&マーガリン マカロニ こめ油 さとう じゃがいも	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり パセリ キャベツ 人参 コーン	843 kcal 31.3 g 33.5 g 3.7 g
10水	ごはん	○	発芽玄米入り平つくね 菜の花のごまあえ 肉じゃが	牛乳 発芽玄米入り平つくね 豚肉	ごはん さとう ごま こめ油 じゃがいも	菜の花 キャベツ 人参 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	754 kcal 27.9 g 20.9 g 2.3 g
11木	みそラーメン	○	シューマイ 大根ときゅうりのラー油あえ	牛乳 豚肉 シューマイ	中華めん ごま油 ごま ラー油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし コーン なら メンマ 大根 きゅうり ねぎ	805 kcal 33.8 g 21.8 g 3.2 g
12金	ごはん	○	さばの香味揚げ ごま酢あえ いもだんご汁	牛乳 さば たまご 豚肉 わかめ	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま いももち かたくり粉	ねぎ もやし きゅうり 人参 白菜 大根 しめじ	793 kcal 29.2 g 22.5 g 3.1 g
15月	<かみかみ献立> 豚丼	○	かみかみサラダ 青菜と油揚げのみそ汁 かみかみデザート(大豆・小魚)	牛乳 豚肉 さきいか 油揚げ 煮干し 大豆	ごはん こめ油 さとう 油揚げ じゃがいも	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース 切り干し大根 キャベツ ごぼう きゅうり 小松菜	692 kcal 29.0 g 14.9 g 3.5 g
16火	セルフサンドパン (コッペパン)	○	ささみガーリックフライ 千キャベツ ミネストローネ	牛乳 鶏ささみ たまご ウインナー	コッペパン こめ油 小麦粉 バター マカロニ じゃがいも パン粉	キャベツ 人参 玉ねぎ セロリ しめじ	830 kcal 38.6 g 26.2 g 2.7 g
17水	<b>県南中学校陸上競技大会のため弁当持参</b>						
18木	山菜うどん	○	ちくわの磯辺揚げ 変わりなます	牛乳 油揚げ なんと 鶏肉 ちくわ ハム かつお節 あおのり	ソフト麺 こめ油 さとう 小麦粉	わらび えのき たけのこ 人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	777 kcal 36.5 g 17.3 g 4.5 g
19金	ポークカレーライス (麦ごはん)	○	アスパラサラダ 元気ヨーグルト	牛乳 豚肉 ヨーグルト	麦ごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ 人参 パセリ りんご アスパラガス キャベツ	870 kcal 26.0 g 24.8 g 4.0 g
22月	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ 大根としめじのみそ汁	牛乳 豚肉 ハム 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん マカロニ ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン 大根 しめじ ねぎ	804 kcal 30.3 g 22.5 g 2.6 g
23火	黒糖パン	○	白身魚のピザソース焼き イタリアンサラダ オニオンスープ みかんゼリー	牛乳 ホキ チーズ ウインナー	黒糖パン みかんゼリー	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー パセリ コーン 人参 小松菜 干しいたけ	758 kcal 33.4 g 20.7 g 3.0 g
24水	キムタクごはん	○	ギョウザ もやしと枝豆のあえもの 中華スープ	牛乳 豚肉 たまご ギョウザ カニかまぼこ 豆腐	ごはん ごま油 ごま かたくり粉	人参 白菜キムチ たくあん もやし きゅうり 枝豆 ねぎ チンゲンサイ コーン メンマ 干しいたけ	738 kcal 26.1 g 22.4 g 3.3 g
25木	和風スパゲティ	○	チキンみそカツ チーズサラダ	牛乳 ウインナー チキンみそカツ チーズ のり	スパゲティ バター こめ油 さとう	えのき しめじ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン きゅうり	750 kcal 33.0 g 21.9 g 2.8 g
26金	ごはん	○	さわらの三味焼き ひじきの炒め煮 なら玉汁	牛乳 さわら ひじき 大豆 たまご 鶏肉 煮干し	ごはん こめ油 ごま じゃがいも さとう	ねぎ 人参 ごぼう いんげん こんにゃく なら ねぎ	746 kcal 31.6 g 21.8 g 2.9 g
29月	若菜ごはん	○	メンチカツ 山吹あえ なめこ汁	牛乳 メンチカツ たまご 豆腐 煮干し	ごはん こめ油	ほうれん草 人参 キャベツ なめこ 大根 ねぎ 大根若菜	718 kcal 21.9 g 18.5 g 3.8 g
30火	<せんいたっぷり献立> 胚芽パン	○	りんごジャム オムレツのケチャップソース ブロッコリーサラダ 豆のポターージュ	牛乳 オムレツ ベーコン 生クリーム 白花生	胚芽パン りんごジャム バター こめ油 さとう	ブロッコリー 人参 キャベツ コーン 玉ねぎ パセリ	895 kcal 33.2 g 33.9 g 4.2 g
31水	ごはん	○	鮭のみそ焼き スタミナ炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 鮭 ぶた肉 豆腐 わかめ 煮干し	ごはん こめ油 さとう ごま ごま油	人参 玉ねぎ なら もやし ねぎ	741 kcal 34.3 g 20.3 g 3.2 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775kcal たんぱく質30.3g 脂質22.0g 食塩相当量3.2g