



# こんだてひょう

## 今月の給食目標

《食事の衛生に気をつけよう》 食事の前の手洗い・だまって配膳

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							
7月3日	麦ご飯 牛乳 味付きのり かつおの竜田揚げ トマトマリネ・ こまつなのみそ汁	かつおの竜田揚 げ 木綿豆腐	味付けのり 牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 かたくり粉 上白糖 じゃがいも	植物油 オリーブ油	トマト パセリ こまつな にんじん	しょうが玉葱、ね ぎ	623 kcal たんぱく質 30.0g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.0g	7月19日	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 あじフリッター バーコと野菜炒め なめこのみそ汁	アジフリッター バーコン 木綿豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 植物油 有塩バター	にんじん にら きやえんどう こまつな	キャベツ、とうも ろこし、なめこ、ね ぎ	653 kcal たんぱく質 21.9g 脂質 25.0g 食塩相当量 1.8g		
4日	カレーうどん 牛乳 大根サラダ ミニトマト	豚肉 なると ロースハム	牛乳	うどん(りつめ) 三温糖	植物油	ほうれんそう にんじん ミニトマト	玉葱、ねぎ、だい こん、きゅうり、キ ャベツ	680 kcal たんぱく質 22.7g 脂質 27.8g 食塩相当量 3.3g	20日	コッパン 牛乳 カクソーセージ フロッキーサラダ コーンポタージュ・ 湘南ゴールドゼリー	コッパン 三温糖 じゃがいも ゼリー	牛乳	フラックフルト	牛乳	コッパン 三温糖 じゃがいも ゼリー	フロッキー にんじん パセリ	とうもろこし、 キャベツ、玉葱	782 kcal たんぱく質 26.3g 脂質 28.1g 食塩相当量 3.6g
5日	麦ご飯 牛乳 ぎょうざ 中華サラダ 麻婆豆腐	ぎょうざ 焼き豚 たまご 豚ひき肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 三温糖 上白糖 かたくり粉	ごま 植物油	にんじん にら	キャベツ、きゅう り、もやし、しょう が、ねぎ、干し椎茸、 だけのこ	678 kcal たんぱく質 31.2g 脂質 22.8g 食塩相当量 2.4g	8月22日	スパゲティ・ミートソース 牛乳 フレンチサラダ カットパン	豚ひき肉 ロースハム	牛乳	スパゲティ 三温糖 カットパン	植物油 有塩バター	にんじん パセリ トマト缶詰 フロッキー	玉葱、しょうがに んにく、セロリー、 キャベツ、きゅう り	664 kcal たんぱく質 15.8g 脂質 21.4g 食塩相当量 1.9g	
6日	食パン(2枚) 牛乳 チョコレートクリーム ポテトのオーブン焼き ハムとキャベツのサラダ・ とうもろこしのスープ	食パンのオーブン焼き ロースハム たまご ベーコン	牛乳	食パン 上白糖 かたくり粉	オリーブ油	にんじん フロッキー パセリ	キャベツ、玉葱、と うもろこし	615 kcal たんぱく質 21.5g 脂質 25.4g 食塩相当量 2.7g	23日	麦ご飯 牛乳 ひじきの佃煮 枝豆フリッター 五色和え・ あさりのみそ汁	枝豆フリッター 焼き豚 たまご あさり 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ご飯 三温糖	植物油 ごま油 ごま	ほうれんそう にんじん	もやし、ねぎ	654 kcal たんぱく質 25.3g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.7g	
7日	☆七夕献立☆ わかめご飯 牛乳 星型シーフードカツ 和風サラダ 七夕すまし汁 七夕デザート	シーフードカツ ロースハム 鶏肉 うずら卵	牛乳	わかめご飯 そうめん	植物油	にんじん オクラ	キャベツ、きゅう り、だいこん	599 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 13.8g 食塩相当量 2.6g	24日	丸パン 牛乳 はちみつ&マーガリン えびカツ ビーンズサラダ・ 中華スープ	えびかつ えだまめ 大豆 焼き豚 ベーコン 絹ごし豆腐	牛乳 チーズ	丸パン 三温糖 はちみつ	植物油 ごま油 ごま マーガリン	にんじん ほうれんそう	きゅうり、だい こん、とうもろこし、 きくらげ(乾)	562 kcal たんぱく質 26.8g 脂質 22.2g 食塩相当量 3.2g	
10日	麦ご飯 牛乳 キャベツメンチ カントリーサラダ 春雨スープ	キャベツメンチ ロースハム ベーコン	牛乳	麦ご飯 三温糖 はるさめ かたくり粉	植物油	にんじん こまつな	キャベツ、玉葱、干 し椎茸、きゅうり、 だいこん、きくら げ(乾)、ねぎ	707 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 28.7g 食塩相当量 1.7g	25日	ボーカカレー 牛乳 こんにゃくサラダ フルーツポンチ(ゼリー)	豚肉 ロースハム	牛乳 わかめ	麦ご飯 じゃがいも 甘味あっさりみ かん・パン ゼリー	有塩バター 植物油	にんじん パセリ	玉葱、セロリーに んにく、しょうが、 こんにゃく、もやし、 きゅうり、パナ ナ	771 kcal たんぱく質 22.1g 脂質 29.0g 食塩相当量 3.6g	
11日	和風きのこスパゲティ 牛乳 シャキシャキサラダ 冷凍みかん	ベーコン えだまめ	刻みのり 牛乳	スパゲティ 三温糖	植物油 有塩バター	にんじん ほうれんそう	玉葱、ほんしめじ、干し椎 茸、マッシュルームに んにく、キャベツ、れん こん、きゅうり、だい こん、とうもろこし、み かん	644 kcal たんぱく質 22.9g 脂質 25.3g 食塩相当量 1.8g	28日	麦ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜のごま和え 豚汁	ハニダケ 豚肉 木綿豆腐	牛乳	麦ご飯 上白糖 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	604 kcal たんぱく質 29.4g 脂質 17.8g 食塩相当量 1.9g	
12日	麦ご飯 牛乳 さばの西京焼き れんこんのきんぴら えのきのみそ汁	さばの西京焼き 鶏肉 さつま揚げ	牛乳 煮干	麦ご飯 三温糖 じゃがいも	ごま 植物油	にんじん こまつな	れんこん、えのき だけ、ねぎ、こんに ゃく	664 kcal たんぱく質 30.9g 脂質 22.7g 食塩相当量 1.9g	29日	きつねうどん 牛乳 じゃことごぼうのかき揚げ わかめとツナのあえもの	豚肉 油揚げ かき揚げ まぐろ缶詰	煮干 牛乳 わかめ	うどん(りつめ) 上白糖	植物油	こまつな にんじん フロッキー	ねぎ、キャベツ	636 kcal たんぱく質 28.2g 脂質 25.1g 食塩相当量 2.2g	
13日	弁当	7/13 (木) 弁当の日						麦ご飯 牛乳 いわしのごま味噌煮 小松菜ともやしのわかめ和え 貝だくさんみそ汁	いわしごま味噌 煮 かつお節 木綿豆腐	牛乳 煮干	麦ご飯 じゃがいも	ごま	こまつな にんじん	もやし、ほんしめ じ、はくさい、ねぎ、 干し椎茸	562 kcal たんぱく質 25.1g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.2g			
14日	キャロットピラフ 牛乳 ローストチキン ツナサラダ オニオンスープ	鶏肉 まぐろ缶詰 ベーコン	牛乳	キャロットピラフ 三温糖 かたくり粉	有塩バター 植物油	にんじん ほうれんそう	玉葱、グリーンピー ス、しょうが、キャ ベツ、きゅうり、干 し椎茸	619 kcal たんぱく質 28.1g 脂質 19.7g 食塩相当量 2.2g	31日	キムチチャーハン 牛乳 シャキシャキサラダ わかめスープ 杏仁豆腐	豚肉 たまご えだまめ ベーコン	牛乳 わかめ	キムチチャーハ ン 三温糖 杏仁豆腐	植物油	にんじん	にんにく、たけの こ、ねぎ、キャベツ、 れんこん、きゅう り、だいこん、とう もろこし、玉葱	632 kcal たんぱく質 23.5g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.1g	
18日	タンメン 牛乳 しゅうまい 海そうサラダ アセロラゼリー	豚肉 むきえび うずら卵 しゅうまい 海そうサラダ アセロラゼリー	牛乳 わかめ	中華めん(りつめ) かたくり粉 三温糖 ゼリー	ごま ごま油 植物油	にんじん にら フロッキー	もやし、玉葱、キャ ベツ、干し椎茸、に んにく、こんにゃ く、きゅうり	659 kcal たんぱく質 29.9g 脂質 18.8g 食塩相当量 3.5g	※ 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。 ※ 表示の栄養摂取量は、中学年児童用のものです。(低学年20%減、高学年20%増) ※ 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。			7.8月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	650 kcal たんぱく質 25.4g 脂質 22.0g 食塩相当量 2.5g					