

# 令和5年 7月・8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
7/3 月	麦ご飯 牛乳 おろしハンバーグ サラスパサラダ けんちん汁	牛乳 ハンバーグ ロースハム 木綿豆腐	麦ごはん スパゲッティ 三温糖 こま マヨネーズ じゃがいも	だいこん、しそ葉、にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、ねぎ、ごぼう、こんにゃく、はくさい	665 kcal 24.1 g 26.4 g 2.0 g
4 火	焼きそば 牛乳 五色和え ヨーグルト	豚肉 牛乳 大豆 ロースハム わかめ ヨーグルト	焼きそばめん 植物油 三温糖 ごま油	しょうがもやし、キャベツ、玉葱、にんじん、青ピーマン、ほうれんそう、とうもろこし	740 kcal 35.1 g 15.8 g 2.4 g
5 水	キムタクご飯 牛乳 ナムル 肉団子のスープ 果物(オレンジ)	豚肉 牛乳 肉団子	麦ごはん ごま油 三温糖 ごま	たくあん、にんじん、はくさい、キムチ、ねぎ、にんにく、しょうが、ほうれんそう、もやし、ごまつな、玉葱、パレンシアオレンジ	532 kcal 20.6 g 16.8 g 2.5 g
6 木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン コールスローサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ロースハム ベーコン	コッペパン 三温糖 マヨネーズ	にんにく、しょうが、キャベツ、にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、ごまつな、干し椎茸、パセリ	670 kcal 30.7 g 27.6 g 2.9 g
7 金	☆七夕献立☆ 麦ごはん 牛乳 量型コロッケ ほうれん草のチーズ和え じゃが芋のみそ汁・七夕ゼリー	牛乳 量型コロッケ チーズ わかめ 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 じゃがいも	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	583 kcal 18.3 g 15.4 g 2.1 g
10 月	麦ご飯(ふりかけ) 牛乳 さばの塩焼き わかめとツナのサラダ・ 具だくさんみそ汁	牛乳 さば わかめ まくる缶詰 木綿豆腐	麦ごはん 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、ほんしめじ、ねぎ	580 kcal 26.9 g 20.3 g 2.4 g
11 火	しょうゆラーメン 牛乳 はるまき 塩こんぶあえ	鶏肉 焼き豚 なるこ 牛乳 はるまき	中華めん(ワタメ) 植物油 ごま油	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	625 kcal 25.2 g 21.6 g 3.8 g
12 水	白坂風ソースカツ丼-郷土 牛乳 小松菜ともやしのおひたし 凍み豆腐のみそ汁	トウカツ 牛乳 凍り豆腐	麦ごはん 植物油 中さら糖 ごま りんご濃縮還元ジュース	キャベツ、ごまつな、もやし、にんじん、だいこん、ねぎ	581 kcal 22.4 g 17.7 g 2.8 g
13 木	食パン(2枚) 牛乳 キャラメルジャム だれ付肉団子 フレンチサラダ・ 野菜スープ	牛乳 肉団子 ロースハム ベーコン	食パン 植物油 三温糖 じゃがいも	キャベツ、きゅうり、玉葱、にんじん、とうもろこし、ねぎ、干し椎茸、パセリ	548 kcal 19.9 g 23.5 g 2.5 g
14 金	☆たんばろ半額リクエストメニュー☆ 麦ご飯 牛乳 タラの西京焼き マカロニサラダ わかめのみそ汁・ ミルメーク	牛乳 タラの西京焼き ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ごはん マカロニ マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし	749 kcal 29.6 g 24.2 g 2.4 g
17 月	海の日				
18 火	パゲティ・ミートソース 牛乳 ビーンズサラダ 冷凍みかん	豚肉 牛乳 大豆 焼き豚 チーズ	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 無塩バター 三温糖 ごま油	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、セロリ、パセリ、トマト缶詰、きゅうり、だいこん、とうもろこし、えだまめ、みかん	746 kcal 19.4 g 23.4 g 2.6 g
19 水	夏野菜カレー 牛乳 海そうサラダ	豚肉 牛乳 わかめ	麦ごはん じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱、にんじん、なす、さやいんげん、ズッキーニ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん	661 kcal 19.1 g 26.7 g 3.3 g
20 木	一学期終業式のため給食なし				
8/21 月	二学期始業式のため給食なし				
8/22 火	タンメン 牛乳 小松菜ともやしのおかか和え クレープ(チョコ)	豚肉 なるこ 牛乳 かつお節	中華めん(ワタメ) ごま油 植物油 かたくり粉 クレープ	もやし、玉葱、にんじん、キャベツ、干し椎茸、にら、だけのこ、きくらげ(乾)、にんにく、ごまつな	587 kcal 24.9 g 19.7 g 2.9 g
23 水	麦ご飯 牛乳 キャベツメンチ 野菜のごま和え じゃが芋と豆腐のみそ汁	牛乳 キャベツメンチ わかめ 木綿豆腐	麦ごはん 植物油 じゃがいも	ほうれんそう、もやし、にんじん、キャベツ、ねぎ	658 kcal 21.2 g 25.6 g 2.3 g
24 木	丸パン チーズハンバーグ 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、にんにく、トマト缶詰、パセリ	552 kcal 22.7 g 20.4 g 3.2 g
25 金	☆みつばち学園リクエストメニュー☆ コーンご飯 ジョア チキンの照り焼き チーズサラダ あさりとかわめのみそ汁	鶏肉 チーズ あさり わかめ 木綿豆腐	麦ごはん 有塩バター ジョア 植物油 三温糖	とうもろこし、にんじん、玉葱、グリーンピース、しょうが、ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、ねぎ	533 kcal 27.5 g 9.7 g 2.9 g
28 月	麦ご飯 牛乳 挽肉とナスの中華炒め もやしのラー油和え 中華スープ	牛乳 豚肉	麦ごはん 植物油 三温糖 かたくり粉 ごま油 はるさめ	なす、青ピーマン、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、しょうが、ほうれんそう、もやし、きくらげ(乾)、とうもろこし	531 kcal 18.5 g 15.9 g 2.1 g
29 火	カレーうどん 牛乳 ごまつなのおひたし 一口ゼリー	豚肉 牛乳 かつお節	うどん(ワタメ) 植物油	ほうれんそう、玉葱、ねぎ、にんじん、ごまつな、もやし	632 kcal 26.9 g 19.0 g 3.5 g
30 水	<減塩メニューの日> 麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ シャキシャキサラダ 野菜としめじのみそ汁	牛乳 鶏肉 木綿豆腐	麦ごはん かたくり粉 植物油 三温糖 じゃがいも	しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、とうもろこし、れんこん、ごぼう、ほんしめじ、ねぎ、ごまつな	595 kcal 24.3 g 16.1 g 1.8 g
31 木	麦ご飯 牛乳 ホキのマヨネーズ焼き のりとキャバ'ラのオカ'リ汁 豚汁	牛乳 ホキ 豚肉 木綿豆腐	麦ごはん マヨネーズ パン粉 植物油 じゃがいも	パセリ、キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、しょうが、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、干し椎茸	591 kcal 26.0 g 21.3 g 1.9 g
7.8月の児童(8~9歳)の栄養価平均 1人分 618Kcal、たんぱく質24.2g、脂質20.4g、食塩相当量2.6g					

※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。