

# 7. 8月学校給食献立予定表

令和5年 7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						
3月	緑 替 休 業 日										
4火	みそラーメン イカフリッター 海そうサラダ		牛乳 ふたにく あさり みそ イカ わかめ		しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ レタス だいこん きゅうり		ちゅうかめん あぶら	かいそう	E: 592 P: 28.2 F: 17.7	塩 3.2g	
5水	麦ごはん チンジャオロースー ナムル 茎わかめスープ		牛乳 ふたにく くわかめ とりにく とうふ		しょうが ビーマン しいたけ たけのこ もやし きゅうり にんじん コーン ねぎ		むぎごはん あぶら さとう でんぷん ごま	さかな	E: 581 P: 26.8 F: 15.8	塩 2.0g	
6木	キャロットパン とり肉のレモンソース ミルファンティ ブロッコリーとコーンのサラダ		牛乳 とりにく たまご チーズ ベーコン		レモン ブロッコリー コーン にんじん きゅうり パセリ たまねぎ		キャロットパン さとう てんぷん あぶら パンこ	だいた製品	E: 710 P: 31.2 F: 26.0	塩 2.5g	
7金	【たなばた行事食】 青じそごはん 星のコロック 糸かまサラダ そうめん汁 スイカ		牛乳 とりにく いかまほこ		だいこん にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ スイカ		ごはん あぶら ぶ そうめん じゃがいも	きのこ	E: 617 P: 20.9 F: 14.6	塩 3.0g	
10月	【減塩メニューの日】 麦ごはん 鮭の香草焼き わかめソテー ごまみそ汁		牛乳 さけ ふたにく わかめ あぶらあげ みそ		にんじん もやし たけのこ だいこん こまつな		むぎごはん パンこ あぶら ごま じゃがいも	たまご	E: 664 P: 29.0 F: 23.3	塩 1.8g	
11火	きつねうどん エビとさつまいものかき揚げ チキンボン酢和え		牛乳 とりにく あぶらあげ エビ		ごぼう にんじん なめこ こまつな ねぎ たまねぎ きゅうり キャベツ		ソフトめん さとう さつまいも こむぎこ あぶら ごま	かいそう	E: 611 P: 31.8 F: 14.7	塩 2.1g	
12水	蕎麦ごはん ハムエッグ ごま和え 大豆の磯煮		牛乳 たまご ロースハム だいた とりにく ひじき さつまあげ		ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん パセリ		ごはん ごま さとう こんにゃく じゃがいも あぶら	さかな	E: 716 P: 35.5 F: 23.1	塩 3.3g	
13木	【ひと30回カミカミ給食】 七穀ごはん ほっけの塩焼き カミカミサラダ 親子汁 いりこ大豆		牛乳 だいた かたくちいわし ほっけ きざみこぶ たまご とりにく とうふ みそ		きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが たまねぎ ねぎ		ななこごはん ごま さとう あぶら でんぷん	きのこ	E: 674 P: 34.3 F: 20.4	塩 3.5g	
14金	麦ごはん チキンカレー 和風サラダ ブルーベリーゼリー		牛乳 とりにく だいた		しょうが たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり だいこん		むぎごはん あぶら じゃがいも パター さとう	たまご	E: 729 P: 24.1 F: 22.9	塩 2.4g	
17月	海 の 日										
18火	焼きそば 大根サラダ ヨーグルト		牛乳 ふたにく イカ あおりの ロースハム ヨーグルト		しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン だいこん レタス きゅうり		ちゅうかめん あぶら	だいた製品	E: 681 P: 30.9 F: 15.2	塩 3.0g	
19水	麦ごはん ハンバーグきのこソース ごぼうサラダ 小松菜汁		牛乳 ふたにく きゅうにく たまご あぶらあげ みそ		たまねぎ マッシュルーム ごぼう にんじん だいこん きゅうり キャベツ こまつな		むぎごはん パンこ パター さとう マヨネーズ じゃがいも	さかな	E: 682 P: 28.3 F: 21.3	塩 2.2g	
22火	スバゲティナポリタン れんこんツナサラダ ぶどうゼリー		牛乳 ベーコン あさり チーズ ツナ		たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ れんこん きゅうり キャベツ		スバゲティ あぶら パター さとう マヨネーズ ごま	たまご	E: 637 P: 24.3 F: 26.3	塩 2.5g	
23水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 鮭の塩焼き 厚揚げと豚肉のみそ炒め なめこ汁		牛乳 さけ ふたにく あつあげ みそ とうふ		にんじん たまねぎ たけのこ ビーマン なめこ だいこん ねぎ		むぎごはん さとう てんぷん じゃがいも あぶら	かいそう	E: 624 P: 32.2 F: 17.0	塩 1.9g	
24木	丸パン スライスチーズ 白身魚フライ ハムマリネ ミネストローネ		牛乳 ホキ チーズ ベーコン ロースハム だいた だいふくまめ きんときまめ		レタス きゅうり たまねぎ にんじん トマト パセリ		まるパン あぶら さとう じゃがいも バター マカロニ	きのこ	E: 688 P: 32.6 F: 27.3	塩 2.6g	
25金	麦ごはん 夏野菜カレー キャベツサラダ メロン		牛乳 とりにく		しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ビーマン キャベツ ブロッコリー メロン		むぎごはん あぶら じゃがいも バター	さかな	E: 678 P: 22.9 F: 21.0	塩 2.4g	
28月	ゆかりごはん 豆腐ハンバーグ ごま酢和え かぼちゃのみそ汁		牛乳 とうふ おから とりにく たまご あぶらあげ みそ		たまねぎ しょうが えのきだけ もやし にんじん ビーマン かぼちゃ		ごはん パンこ さとう でんぷん ごま	かいそう	E: 632 P: 25.5 F: 17.1	塩 3.0g	
29火	親子うどん ちくわのいそべ揚げ ブロッコリーのごまサラダ		牛乳 とりにく ちくわ たまご あおりの		にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こまつな ブロッコリー もやし		ソフトめん こむぎこ あぶら ごま	だいた製品	E: 641 P: 30.9 F: 21.8	塩 3.2g	
30水	麦ごはん とり肉の竜田揚げ 切干大根の炒め煮 わかめ汁		牛乳 とりにく みそ わかめ さつまあげ あつあげ		しょうが きりぼしだいこん にんじん インゲン ねぎ		むぎごはん でんぷん あぶら じゃがいも いとこんにゃく さとう	きのこ	E: 642 P: 24.3 F: 19.5	塩 2.4g	
31木	コッパン チョコクリーム ツナキャセロール ミモザサラダ 野菜スープ		牛乳 ツナ チーズ たまご ベーコン		たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん ブロッコリー コーン		コッパン マカロニ こむぎこ バター あぶら じゃがいも	さかな	E: 610 P: 22.7 F: 32.2	塩 2.3g	

★ 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。  
 7月の平均栄養量は、エネルギー660kcal、たんぱく質29.2g、脂質19.5g、食塩2.6gです。  
 8月の平均栄養量は、エネルギー644kcal、たんぱく質26.9g、脂質22.8g、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。