

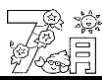
## 学校給食検査結果のお知らせ(8月)

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8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	2	検出せず	2	検出せず	9	検出せず
白河市大信学校給食センター					8	検出せず
白河第一小学校					8	検出せず
白河第二小学校					8	検出せず
白河第五小学校					8	検出せず
関辺小学校					8	検出せず
表郷小学校	2	検出せず			8	検出せず
表郷中学校					7	検出せず
小野田小学校	2	検出せず			8	検出せず
釜子小学校					8	検出せず
東中学校					9	検出せず



# 令和5年 7・8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		
3月	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル 春雨スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	しょうが ねぎ もやし 大根 ほうれん草 人参 にんにく 白菜 コーン チンゲン菜 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 米サラダ油 ごま油 砂糖 いらごま 春雨	エネルギー 612・732 Kcal たんぱく質 21.6・25.3 g 脂質 19.8・22.5 g 食塩相当量 2.3・2.8 g	
4火	『七夕にちなんだ献立』 コッペパン 牛乳 県産ももジャム 星のコロッケ(ソース) お星さまサラダ 銀河スープ セタゼリー	牛乳 チーズ 肉団子	きゅうり キャベツ コーン 人参 干しいたけ	コッペパン 県産ももジャム 星のコロッケ 揚げ油 米サラダ油 マロニー 星の麩 セタゼリー	エネルギー 769・943 Kcal たんぱく質 24.0・29.4 g 脂質 22.5・26.9 g 食塩相当量 3.0・3.7 g	
5水	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 五目野菜炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 サケ 豚肉 厚揚げ わかめ	ねぎ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが	ごはん 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 612・732 Kcal たんぱく質 28.7・34.0 g 脂質 17.9・20.1 g 食塩相当量 2.6・2.9 g	
6木	きつねうどん 牛乳 ちくわのいそべ揚げ 塩昆布あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと巻 ちくわ あおさ 塩昆布	小松菜 人参 ねぎ ごぼう 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 615・784 Kcal たんぱく質 25.7・31.9 g 脂質 18.4・20.3 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	
7金	ポークカレーライス 牛乳 こんにやくサラダ すいか	牛乳 豚肉 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 こんにやく キャベツ 大根 きゅうり すいか	ごはん 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 673・801 Kcal たんぱく質 20.9・24.1 g 脂質 22.0・24.7 g 食塩相当量 2.5・3 g	五箇小
10月	ごはん 牛乳 春巻き ホイコーロー わかめスープ	牛乳 春巻き 豚肉 わかめ 厚揚げ	人参 ビーマン きゃべつ ねぎ しょうが にんにく えのき	ごはん 揚げ油 砂糖 ごま油 米サラダ油 いらごま	エネルギー 673・793 Kcal たんぱく質 22.0・26.1 g 脂質 26.5・27.9 g 食塩相当量 2.9・3.5 g	全中
11火	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごま酢あえ 肉じゃが メロンゼリー	牛乳 いわしの梅煮 豚肉	キャベツ もやし 人参 水菜 玉ねぎ 糸こんにやく いんげん 干しいたけ	ごはん いらごま すりごま ねりごま 砂糖 じゃがいも 車ぶ 米サラダ油 メロンゼリー	エネルギー 670・802 Kcal たんぱく質 24.7・29.2 g 脂質 19.9・23.2 g 食塩相当量 1.7・1.9 g	
12水	ごはん 牛乳 鶏肉のみそマヨ焼き 和風サラダ いも団子汁	牛乳 鶏肉 豚肉	パセリ キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 しめじ	ごはん すりごま マヨネーズ 米サラダ油 砂糖 いももち	エネルギー 587・702 Kcal たんぱく質 23.8・28.0 g 脂質 17.0・19.2 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	中央中 南中
13木	ワンタン麺 牛乳 シューマイ もやしとにらのツナあえ	牛乳 豚肉 なんと巻 シューマイ ツナ かつお節	人参 もやし 白菜 メンマ チンゲン菜 しょうが にら	中華麺 ワンタン	エネルギー 605・843 Kcal たんぱく質 28.2・37.4 g 脂質 17.7・23.7 g 食塩相当量 3.5・4.4 g	中央中
14金	ごはん 牛乳 サバの香味揚げ 五目ビーフン 具だくさん汁	牛乳 サバ ベーコン 厚揚げ	しょうが ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ 大根 白菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 ビーン いらごま 砂糖 米サラダ油 ごま油	エネルギー 673・821 Kcal たんぱく質 25.1・30.0 g 脂質 23.1・27.1 g 食塩相当量 2.3・2.7 g	南中
18火	食パン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのガーリック焼き サラスパ ファイバースープ	牛乳 鶏肉 ベーコン	キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー 寒天 かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ	食パン いちご&マーガリン オリーブオイル 米粉 スパゲティ すりごま ごま油 米サラダ油 砂糖	エネルギー 635・757 Kcal たんぱく質 25.5・30.5 g 脂質 26.1・29.7 g 食塩相当量 3.3・4 g	五箇中
19水	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ和風ソースがけ パンサンスー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 脱脂粉乳 卵 ハム 油揚げ わかめ	玉ねぎ えのき きゅうり	ごはん パン粉 砂糖 片栗粉 春雨 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 635・758 Kcal たんぱく質 23.8・27.6 g 脂質 19.1・21.5 g 食塩相当量 2.5・2.9 g	
20木	大豆とほうれん草のキーマカレーライス 牛乳 海藻サラダ ソーダフロートゼリー	牛乳 鶏ひき肉 大豆 海藻	人参 玉ねぎ しめじ トマト しょうが にんにく りんご ほうれん草 水菜 キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 砂糖 ごま油 ソーダフロートゼリー	エネルギー 650・765 Kcal たんぱく質 22.7・26.2 g 脂質 18.7・20.8 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	小田川小 中央中 白二中 五箇中 東北中



21月	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草のごまあえ にら玉汁	牛乳 豚肉 豆腐 卵	しょうが ねぎ レモン果汁 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 にら	ごはん ごま油 すりごま ねりごま 砂糖	エネルギー 661・787 Kcal たんぱく質 28.4・33.0 g 脂質 26.7・30.5 g 食塩相当量 2・2.2 g	白三小 白四小 小田川小 みさか小 中央中 五箇中 東北中
22火	黒糖パン 牛乳 パンパンジーサラダ パンキンポタージュ 湘南ゴールドゼリー	牛乳 鶏肉 ベーコン 脱脂粉乳	きゅうり ねぎ しょうが にんにく かぼちゃ 玉ねぎ パセリ	黒糖パン いらごま 砂糖 ラー油 小麦粉 バター 湘南ゴールドゼリー	エネルギー 806・960 Kcal たんぱく質 29.3・35.1 g 脂質 18.0・20.7 g 食塩相当量 2.9・3.6 g	
23水	ごはん 牛乳 ささみカツ(ソース) もやしの香味あえ 親子煮	牛乳 ささみカツ 鶏肉 糸かまぼこ 卵	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 人参 玉ねぎ グリーンピース	ごはん 揚げ油 いらごま 砂糖 ごま油 じゃがいも 米サラダ油	エネルギー 715・867 Kcal たんぱく質 29.8・36.5 g 脂質 21.4・24.3 g 食塩相当量 2.1・2.5 g	五箇中 東北中 南中
24木	スパゲティナポリタン 牛乳 イタリアンサラダ 冷凍みかん	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ 人参 たもぎ茸 ビーマン パセリ 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり みかん	スパゲティ バター 小麦粉 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 675・790 Kcal たんぱく質 23.4・27.2 g 脂質 16.2・17.8 g 食塩相当量 2.4・2.9 g	
25金	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ(ソース) オニオンサラダ 大根のみそ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 厚揚げ	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ 大根 たもぎ茸	ごはん パン粉 小麦粉 揚げ油 じゃがいも	エネルギー 667・794 Kcal たんぱく質 24.9・28.9 g 脂質 20.0・22.5 g 食塩相当量 2.2・2.4 g	
28月	ごはん 牛乳 枝豆フリッター 豚キムチ ワンタンスープ	牛乳 枝豆フリッター 豚肉	白菜 にら ねぎ キムチ もやし 人参	ごはん 揚げ油 いらごま 砂糖 ごま油 ワンタン	エネルギー 639・736 Kcal たんぱく質 21.4・24.1 g 脂質 23.8・25.1 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	
29火	ごはん 牛乳 白身魚の三味焼き もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 ホキ 豚ひき肉 大豆 豆腐	ねぎ しょうが 人参 もやし にら ごぼう 大根 白菜 こんにやく	ごはん いらごま 砂糖 マロニー 片栗粉 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 618・741 Kcal たんぱく質 29.5・34.7 g 脂質 18.3・20.5 g 食塩相当量 1.9・2.2 g	
30火	夏野菜カレーライス 牛乳 きゅうりサラダ ピーチゼリー	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ わかめ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす スズキニ トマト パセリ 大根 きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも ピーチゼリー	エネルギー 680・807 Kcal たんぱく質 20.1・23.1 g 脂質 21.7・24.7 g 食塩相当量 2.5・3.1 g	中央中
31水	五目タンメン 牛乳 中華サラダ ミニプリン	牛乳 豚肉 ハム	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ チンゲン菜 メンマ 木耳 キャベツ きゅうり ほうれん草	中華麺 米サラダ油 ごま油 マロニー 砂糖 ミニプリン	エネルギー 610・786 Kcal たんぱく質 24.4・31.0 g 脂質 16.8・18.9 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	みさか小 東北中 南中

※ 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。(7月給食日13日 8月給食日9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7月 エネルギー646Kcal たんぱく質24.3g 脂肪20.6g 食塩相当量2.6g	8月 エネルギー674Kcal たんぱく質25.6g 脂肪20.3g 食塩相当量2.4g
中学校栄養価平均7月 エネルギー787Kcal たんぱく質29.2g 脂肪23.6g 食塩相当量3.1g	8月 エネルギー807Kcal たんぱく質30.4g 脂肪22.7g 食塩相当量2.8g



# 令和5年 7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 おもに血や肉など体をつくる ものになるもの	みどり 体の調子を整えるものになるもの	きいろ 熱や力を出す エネルギーのもとになるもの	【栄養価】				家で食 べてほ しい食 品	お休みの 学校
					エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
3月	ごはん 白身魚の葉味焼き 豚肉と野菜のみそ炒め じゃがいものみそ汁	牛乳 たら 豚肉 いか わかめ あぶらあげ にぼし みそ	はんのうねぎ にんにく キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま さとう こめあぶら じゃがいも	447 24.3 11.1 2.1 575 30.2 13.3 2.6 729 36.6 14.9 3.1	きのこ				
4火	<b>減塩給食</b> 麦ごはん とり肉のたつたあげ 水菜とじゃこのサラダ 鉄分たっぷりのみそ汁	牛乳 とり肉 ちりめんじゃこ 生揚げ にぼし みそ	にんにく しょうが 水菜 きゅうり にんじん だいこん こまつな もやし ねぎ	麦ごはん かたくりこ だいずあぶら	465 22.8 14.5 1.6 597 28.4 17.6 2.0 750 34.0 19.9 2.4	いも類				
5水	<b>朝食モデル献立</b> 麦ごはん いわしのみぞれ煮 五目ひじき煮 なめこ汁	牛乳 いわし とり肉 ひじき あぶらあげ にぼし みそ	だいこん ごぼう にんじん ほししいたけ 糸こんにゃく グリンピース なめこ こまつな	麦ごはん さとう こめあぶら じゃがいも	506 20.9 17.9 1.6 626 24.6 20.3 2.0 792 29.8 23.7 2.3	くだもの				
6木	<b>七夕行事食</b> ちらし寿司 きざみのり 春雨サラダ ずまし汁 セタゼリー	牛乳 のり えび あぶらあげ たまご ロースハム わかめ とうふ かまぼこ	かんひょう にんじん ほししいたけ れんこん きぬさや もやし きゅうり みずな オクラ	麦ごはん さとう はるさめ ごまあぶら 心 セタゼリー	474 17.1 10.4 1.6 572 20.7 12.2 2.0 715 24.9 13.4 2.4	種実類				
7金	アップルパン ハーブマスタードチキン ごまサラダ パンブキンポスタージュ	牛乳 とり肉 チーズ ちくわ ベーコン 生クリーム	にんにく バジル キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ	アップルパン パンこ ごま オリーブオイル ごまあぶら バター さとう	539 22.8 18.8 1.9 - - - - 886 36.6 28.7 3.3	海そう	小学校			
10月	ごはん さばのさいきょう焼き ゆかりあえ かぼちゃのとりそぼろ汁	牛乳 さば みそ とり肉	しょうが キャベツ だいこん きゅうり 梅ゆかり かぼちゃ たまねぎ こまつな ねぎ	ごはん さとう ごま こめあぶら ごまあぶら	534 20.7 21.1 2.3 651 24.1 23.2 2.7 - - - -	大豆製品	中学校			
11火	ごはん 白身魚フライ（パックソース） おひたし おやこ汁	牛乳 しろみざかなフライ かつおぶし たまご とり肉 とうふ にぼし みそ	もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ こまつな	ごはん だいずあぶら	448 21.1 13.7 1.8 575 26.5 16.6 2.2 734 33.2 18.7 2.6	いも類				
12水	麦ごはん パオズ マーボーなす わかめスープ	牛乳 パオズ 豚肉 わかめ とうふ なると	なす にんにく にんじん いら たまねぎ もやし ねぎ	麦ごはん こめあぶら ごま ごまあぶら さとう かたくりこ	479 17.5 16.4 2.0 619 22.1 20.1 2.0 799 27.7 23.7 2.6	さかな				
13木	夏やさいカレーライス（麦ごはん） かいそうサラダ すいか	牛乳 とり肉 かいそう まぐろツナ	たまねぎ にんじん スッキーニ トマト なす えだまめ にんにく しょうが りんご だいこん ブロッコリー コーン すいか	麦ごはん こめあぶら バター じゃがいも カレールウ さとう	539 17.9 18.1 2.0 685 22.2 22.0 2.6 859 26.6 25.3 3.2	さかな				
14金	チャーシューめん（中華めん） 肉みそ ゆでやさい ヨーグルト	牛乳 豚肉 だいず みそ たまご ヨーグルト	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ ほししいたけ もやし チンゲン菜 にんじん きゅうり	中華めん さとう ごま ごまあぶら かたくりこ	- - - - 636 28.6 18.9 2.5 806 35.3 22.7 3.0	小魚	幼稚園			
18火	<b>カミカミ給食</b> 若菜ごはん とり肉のレモン漬け ごぼうサラダ みずなのみそ汁	牛乳 とりささみ ベーコン あぶらあげ にぼし みそ	大根若菜 しょうが レモン パプリカ ごぼう にんじん もやし きゅうり 水菜 だいこん えのきたけ	ごはん かたくりこ こめあぶら さとう ごま	- - - - 625 27.0 20.9 2.8 791 32.9 24.4 3.3	海そう	幼稚園			
19水	豚キムチチャーハン ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 肉入りワンタン ナルト	はくさいキムチ だけのこ にんじん ねぎ にんにく チンゲン菜 ほししいたけ いら もやし 黄桃 みかん パイン ハナナ	麦ごはん ごまあぶら はちみつレモンゼリー ナタデココ	- - - - 650 19.0 20.2 2.9 833 23.1 23.9 3.6	さかな	幼稚園			



# 8月分学校給食献立予定表



22火	ハッシュドポーク（麦ごはん） ひじきと枝豆のサラダ アップルシャーベットの	牛乳 ぶた肉 ひじき チーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム まいたけ グリンピース にんにく トマト えだまめ キャベツ コーン りんご	麦ごはん ハヤシルウ バター	- - - - 682 23.1 20.4 2.4 845 27.5 23.3 2.9	大豆製品	幼稚園
23水	かおりごはん あじフライ（パックソース） おかかあえ だいこんのみそ汁	牛乳 あじ かつおぶし あぶらあげ わかめ にぼし みそ	青じそ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ねぎ	ごはん だいずあぶら パンこ じゃがいも	- - - - 568 21.9 15.4 2.1 - - - -	緑黄色野菜	幼稚園 中学校
24木	麦ごはん えびしゅうまい チンジャオロースー わかめスープ	牛乳 えびしゅうまい ぶた肉 わかめ とうふ ナルト	ピーマン パプリカ にんにく しょうが だけのこ にんじん ほししいたけ チンゲン菜 ねぎ	麦ごはん かたくりこ さとう ごまあぶら ごま	- - - - 604 24.8 18.8 2.3 793 31.4 23.1 3	ござかな	幼稚園
25金	塩ラーメン（中華めん） やきギョウザ れいとうみかん	牛乳 ぶた肉 いか ナルト ギョウザ	キャベツ もやし にんじん いら ほししいたけ ねぎ コーン れいとうみかん	中華めん ごまあぶら	- - - - 567 28.7 15.3 2.5 738 30.2 16.8 3.1	種実類	幼稚園
28月	キムタクごはん もやしのごますあえ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 たまご あぶらあげ わかめ にぼし みそ	にんじん たくあん はくさい にんにく もやし ピーマン なめこ こまつな ねぎ	ごはん ごまあぶら ごま さとう じゃがいも	- - - - 569 20.9 13.6 3.3 739 23.6 18.0 3	きのこ	幼稚園
29火	ごはん さんまみぞれ煮 もやしのひき肉炒め なすのみそ汁	牛乳 さんま ぶた肉 だいず 生揚げ みそ	だいこん にんにく にんじん もやし いら なす たまねぎ ねぎ	ごはん はるさめ でんぶ ごまあぶら	511 19.9 17.7 2 633 23.7 20.3 2.4 802 28.7 23.5 2.8	くだもの	
30水	夏やさいカレーライス（麦ごはん） トマトマリネサラダ 県産ブルーベリーゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム えび	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ズッキーニ なす トマト キャベツ えだまめ	麦ごはん こめあぶら じゃがいも カレールウ ブルーベリーゼリー	557 20.2 17.8 1.9 734 25.3 22.2 2.5 910 30.7 25.5 3	さかな	
31木	ごはん さけのあげびたし ささみのごますあえ みずなのみそ汁	牛乳 さけ とり肉 あぶらあげ にぼし みそ	しょうが もやし きゅうり にんじん コーン みずな だいこん えのきたけ	ごはん でんぶ だいずあぶら ごま ごまあぶら さとう	474 24.2 14.6 1.7 610 30.2 17.6 2.1 - - - -	いも類	中学校

★ 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。

7月栄養価平均	幼稚園	492	20.5	15.7	1.8
	（小学校）	619	24.8	18.6	2.4
	（中学校）	790	30.9	21.7	2.9

8月栄養価平均	幼稚園	514	21.4	16.7	1.9
	（小学校）	621	24.8	18.0	2.4
	（中学校）	804	28.7	21.7	3.0

# 令和5年度7月 学校給食予定献立 (7月3日～7月20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		
3月	麦ご飯 牛乳 いわしの梅煮 きのこのおひたし 小松菜のみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 油揚げ かつお節 豆腐 みそ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ほうれん草 ぶなしめじ キヤベツ 人参 小松菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	581 kcal 23.7 g 14.3 g 2.4 g
4月	スパゲッティミートソース 牛乳 豆サラダ すいか	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 大豆 ハム	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ マッシュルーム トマト キャベツ とうもろこし すいか	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	716 kcal 29.6 g 19.2 g 2.4 g
5月	＊夏バテ予防献立＊ チキンガーリックピラフ 牛乳 野菜とじゃこのサラダ 夏のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ちりめんじゃこ ベーコン	ごはん バター サラダ油 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	人参 玉ねぎ ぶなしめじ パセリ にんにく 水菜 きゅうり 大根 とうもろこし スズキーニ セロリ なす トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 19.6 g 16.3 g 2.3 g
6月	麦ご飯 牛乳 ビビンバ丼の具 ピビンバナムル 油麩入わかめのみそ汁	牛乳 豚肉 きざみのり わかめ 豆腐 みそ	麦ごはん サラダ油 こんにやく 砂糖 ごま油 ごま じゃがいも 油麩	生姜 にんにく ぜんまい もやし ほうれん草 人参 ねぎ 玉ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	585 kcal 24.2 g 16.9 g 2.6 g
7月	＊七夕献立＊ 麦ご飯 牛乳 星型ハンバーグ とうもろこし 七夕スープ 七夕ゼリー	牛乳 星型ハンバーグ 鶏肉 豆腐	麦ごはん 砂糖 そうめん 七夕ゼリー	大根 とうもろこし 人参 玉ねぎ ねぎ オクラ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	681 kcal 23.4 g 15.9 g 2.1 g
10月	キムチチャーハン 牛乳 春巻き 冬瓜とはるさめのスープ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 春巻き	ごはん サラダ油 揚げ油 片栗粉 はるさめ	にんにく 人参 たけのこ 干しいたけ 白菜キムチ 枝豆 ねぎ 冬瓜 チンゲン菜 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	679 kcal 20.6 g 21.2 g 3.4 g
11月	黒糖パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き 彩り野菜のごまサラダ ミルファンティ	牛乳 鶏肉 ベーコン 粉チーズ 卵	コッペパン 黒砂糖 ごま油 ねりごま 砂糖 パン粉 じゃがいも	マーマレード にんにく かぼちゃ いんげん 人参 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	636 kcal 25.4 g 26.6 g 2.4 g
12月	＊減塩メニューの日＊ 麦ご飯 牛乳 ドライカレー ひじき入海藻サラダ キャベツスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミートツナ 海藻ミックス わかめ しそひじき ベーコン	麦ごはん バター 砂糖	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ マッシュルーム 青ピーマン きゅうり チンゲン菜 とうもろこし キャベツ ぶなしめじ 干しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 22.3 g 17.0 g 2.1 g
13月	麦ご飯 牛乳 タコライス タコライス用サラダ もずくスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート 粉チーズ 鶏肉 豆腐 もずく	ごはん 砂糖 サラダ油 オリーブ油	玉ねぎ 青ピーマン トマト キャベツ 人参 とうもろこし えのきたけ 冬瓜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	607 kcal 26.1 g 17.3 g 2.3 g
14月	麦ご飯 牛乳 ハヤシライス キャベツとチキンのサラダ 白玉入フルーツポンチ	牛乳 ソフトチキン水煮 豚肉 生クリーム	麦ごはん バター じゃがいも カテルゼリー 白玉だんご	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト セロリ パイン もも みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	719 kcal 22.9 g 19.2 g 3.0 g
17月	<b>海の日</b>					
18月	スライス丸パン 牛乳 ハンバーグ ミルメーク スパゲッティサラダ チーズスープ	牛乳 ハンバーグ ハム ウインナー 粉チーズ	スライス丸パン 砂糖 スパゲッティ オリーブ油 マヨネーズ じゃがいも	キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ とうもろこし ほうれん草	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	657 kcal 23.6 g 27.1 g 3.4 g
19月	＊ウェルかむランチ＊ かむわかめご飯 牛乳 いかの磯部フライ きなこ大豆 豚汁	牛乳 わかめ いかの磯部フライ 大豆 きな粉 豚肉 豆腐 みそ	麦ごはん 揚げ油 片栗粉 黒砂糖 さといも こんにやく	ごぼう 大根 人参 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	712 kcal 27.4 g 24.6 g 2.6 g
20月	＊夏バテ予防献立＊ 麦ご飯 牛乳 ユーリンチー もやしのナムル にらのみそ汁	牛乳 鶏肉 ちくわ 油揚げ みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 ごま油 はちみつ じゃがいも	ねぎ にんにく 生姜 もやし 人参 小松菜 にら えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 kcal 23.9 g 23.8 g 2.1 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。


楽しい夏休み

**夏休みこそ重要!!**

**大切にしてほしい 栄養バランス**

蒸し暑くて「夏バテ」を起こすと食欲がなくなり、偏った食事になってしまうことがあります。夏を元気に過ごすためにも、香辛料やかんきつ類などを取り入れて食欲増進を図り、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

元気にすごそう



一日あたり平均	
エネルギー	648 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	20.0 g
食塩相当量	2.5 g



# 令和5年度8月 学校給食予定献立（8月21日～8月31日）

白河市立白河第一小学校

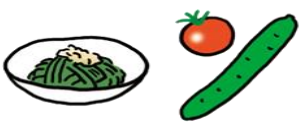


日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
21 月	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨ののりマヨ和え 水菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 焼きのり 油揚げ みそ	麦ごはん 片栗粉 揚げ油 マロニー マヨネーズ じゃがいも	生姜 にんにく 人参 ほうれん草 チンゲン菜 水菜 えのきたけ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	720 kcal 23.4 g 27.0 g 2.4 g
22 火	ジャジャめん 牛乳 ゆで野菜 シークワサーゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆ミート みそ 錦糸卵	中華めん ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 シークワサーゼリー	生姜 にんにく 玉ねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ 人参 もやし きゅうり チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	611 kcal 28.1 g 16.2 g 3.0 g
23 水	<b>減塩メニューの日</b> 麦ご飯 牛乳 さばの塩焼き くらげの和えもの 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さば 中華くらげ わかめ 凍り豆腐 みそ	麦ごはん ごま ごま油 じゃがいも	もやし 人参 きゅうり 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	582 kcal 26.7 g 17.3 g 1.9 g
24 木	麦ご飯 牛乳 豚井の具 磯香和え キムチ入トックスープ	牛乳 豚肉 きざみのり 豚肉 豆腐	麦ごはん サラダ油 こんにやく 車ふ 砂糖 トック	玉ねぎ 枝豆 にんにく 生姜 キャベツ もやし ほうれん草 人参 大根 白菜キムチ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 kcal 24.1 g 14.5 g 3.0 g
25 金	<b>夏野菜献立</b> 夏野菜カレーライス 牛乳 チーズサラダ スライスパン	牛乳 鶏肉 チーズ ハム ヨーグルト	麦ごはん サラダ油 マヨネーズ 砂糖	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 かぼちゃ なす 青ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし パン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	726 kcal 19.5 g 25.8 g 2.9 g
28 月	麦ご飯 牛乳 えびシュウマイ チンジャオロース きのこスープ	牛乳 えびシュウマイ 豚肉 ベーコン	麦ごはん 揚げ油 サラダ油 砂糖 片栗粉	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 青ピーマン 人参 キャベツ ぶなしめじ えのきたけ チンゲン菜 赤パブリカ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 22.1 g 20.4 g 2.4 g
29 火	背割れコッパン 牛乳 タンドリーチキン イタリアンサラダ 夏のミネストローネ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ハム ベーコン	背割れコッパン はちみつ 砂糖 オリーブ油 じゃがいも	生姜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ 赤パブリカ 枝豆 にんにく 人参 ズッキーニ セロリ なす とうもろこし トマト パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 kcal 25.8 g 24.0 g 2.5 g
30 水	麦ご飯 牛乳 納豆 鶏肉とナスの炒り煮 辛味豆腐汁	牛乳 納豆 鶏肉 鶏ひき肉 豆腐 大豆ミート みそ	麦ごはん サラダ油 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ なす 青ピーマン 生姜 もやし えのきたけ いら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	651 kcal 28.6 g 21.8 g 2.0 g
31 木	<b>宿泊学習のため、弁当持参日</b>					

※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	636 kcal
たんぱく質	24.8 g
脂質	20.9 g
食塩相当量	2.5 g

## 8月31日は「野菜の白」です!

<h3>もっと野菜を 食べよう 大作戦!</h3>	<p>●朝ごはんは必ず食べる!</p>  <p>朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。</p>	<p>●生野菜だけでとらない!</p>  <p>サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。</p>	<p>野菜は1日350gを目標にとりましょう。これは、生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいになる量になります。1回の食事ですべて摂るのは難しいので、お浸しや炒め物などのかさの減る料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。</p> 
<p>●主菜に野菜を付け合わせる</p>  <p>肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p>	<p>●いろいろな種類の野菜を</p>  <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>	<p>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</p>  <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>	

# 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 でんぷん 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 星のコロッケ 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 こんにやく 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	

令和5年 8月

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 でんぷん 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 えのきたけ 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 いとこんにやく 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。

# 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	★たんばろ学園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 チーズイハンバーグ 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食分 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。





# 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 バーコンと野菜炒め 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 さやえんどう 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、 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 バーコン	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 バーコン 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 バーコン	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、 ねぎ	707 kcal たんぱく質 23.6g 脂質 28.7g 食塩相当量 1.7g	25日	ポーカカレー 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、 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、 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	ハニにぎ 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 バーコン	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、 だいたいの、 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					



7月

7・8月のよていにごんて



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
3月	麦ご飯	○	チンジャオロース 春雨サラダ モロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 ハム 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 油 かたくり粉 はるさめ ごま油 白ごま	青ピーマン 玉葱 たけのこ きゅうりにんじん モロヘイヤ えのきたけ	576 kcal 27.5 g 16.9 g 3.2 g
4火	クリームスパゲティ	○	イタリアンサラダ 冷凍 みかん	ベーコン あさり チャウダー クリーム 牛乳 サラミ	パセリ 三温糖 油	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	584 kcal 24.8 g 20.4 g 6.9 g
5水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	さんまの蒲焼き 切り干し大根のカレー炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 さんま ウィンナー 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも	切干しだいこん 小松菜 にんじん だいこん	687 kcal 24.4 g 26.7 g 3.1 g
6木	切れ目入りコッペパン	○	スラッピージョー ブロッコリーサラダ コンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チャウダー ハム ベーコン	コッペパン 油 三温糖 フレンチドレッシング	玉葱 青ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん パセリ	574 kcal 24.8 g 24.1 g 3.2 g
7金	にんじんごはん	○	星のコロッケ セタサラダ セタスープ セタゼリー	牛乳 プロセステーズ ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 白ごま 星のコロッケ フレンチドレッシング じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 オクラ セタゼリー	700 kcal 18.8 g 25.5 g 3.6 g
10月	麦ご飯	○	あじの照り焼き ひじきのソテー 夏野菜のみそ汁	牛乳 あじ ひじき 鶏ひき肉 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 ごま油 三温糖 じゃがいも	糸こんにゃく にんじん とうもろこし 青ピーマン 玉葱 なす ごまつな	578 kcal 28.7 g 16.4 g 3.0 g
11火	冷やしうどん	○	しらすかきあげ ブロッコリーのおかか和え	なると 牛乳 削り節	ソフト麺 油	ねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ にんじん	856 kcal 31.3 g 18.0 g 4.4 g
12水	麦ご飯	○	ハンバーグおろしソース かみかみごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 焼き豆腐 卵 みそ ツナ 油揚げ わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 パン粉 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも	ソーテオニオン ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ	619 kcal 26.5 g 19.9 g 3.0 g
13木	食パン	○	いちごジャム コールスローサラダ かぼちゃシチュー 冷凍パイ	牛乳 鶏むね肉	食パン 油 三温糖 バター	いちごジャム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり かぼちゃ 玉葱 パセリ 冷凍パイ	771 kcal 27.1 g 21.1 g 3.1 g
14金	麦ご飯	○	ブルコギ キャベツのピリリ漬け ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 ごま油 ウエーブワンタン	もやし 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう きくらげ	600 kcal 25.2 g 18.7 g 2.2 g
18火	枝豆ごはん	○	鶏肉のレモンしょうゆ揚げ 和風サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏ささ身 ハム 削り節 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 かたくり粉 三温糖	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 かぼちゃ ねぎ	652 kcal 30.9 g 19.1 g 3.5 g
19水	麦ご飯	○	夏野菜カレー じゃこあえ ずいか	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	カレールー 油 精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ごま油 白ごま	玉葱 にんじん かぼちゃ なす とうもろこし ブロッコリー キャベツ ずいか	640 kcal 21.8 g 18.9 g 2.5 g
							653.0 kcal 26.0 g 20.5 g 2.5 g
							月栄養価平均値
8月							
22火	冷やし中華	○	たこ焼き天ぷら アップルシャーベット	ハム 錦糸卵 牛乳 たこ焼き	中華めん 白ごま	きゅうり もやし にんじん アップルシャーベット	557 kcal 24.8 g 16.9 g 3.1 g
23水	麦ご飯	○	なすのキーマカレー フレンチサラダ ヨーグルトあえ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ハム ヨーグルト	油 精白米 おおむぎ ビタミン強 化米オリーブ油 三白糖	にんじん 玉葱 しめじ なす キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル もも パナナ みかん	675 kcal 24.3 g 21.9 g 2.4 g
24木	黒糖パン	○	キッシュ風オムレツ ブロッコリーサラダ ミネストローネ	牛乳 キッシュ風オムレツ 鶏肉モ モチャウダー	黒砂糖コッペパン 三温糖 白すり ごまじゃがいも マカロニ オリーブ油	にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ 玉葱 パセリ	581 kcal 23.7 g 20.4 g 3.3 g
25金	麦ご飯	○	さばごま衣焼き 大豆のいそ煮 なすのみそ汁	牛乳 サバ 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 じゃがいも	にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 玉葱 なす	642 kcal 28.5 g 22.8 g 2.8 g
28月	キムチチャーハン	○	肉団子2こ もやしのナムル 豆腐スープ	豚肉 いたまご 牛乳 肉団子 木綿豆腐 鶏むね肉	精白米 ごま油 三温糖 白ごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ キムチ漬 たけのこ だいずもやし きゅうり ほうれんそう はくさい とうもろこし	638 kcal 27.8 g 24.5 g 2.9 g
29火	麦ご飯	○	まぐろカツ 五目きんぴら わかめのみそ汁	牛乳 まぐろ 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん つきこんにゃく 玉葱	602 kcal 21.6 g 17.8 g 2.6 g
30水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	金山納豆 肉じゃが ひじきのあえもの	牛乳 豚肉 金山納豆 ひじき ツナ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 油 三温糖	しらたき にんじん 玉葱 さやいんげん はくさいキムチ 水菜 ブロッコリー	655 kcal 27.2 g 24.0 g 1.8 g
31木	コッペパン	○	チキングラタン イタリアンサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ 卵 チャウダー	コッペパン マカロニ バター 油 三温糖 パン粉	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	719 kcal 34.7 g 27.2 g 4.8 g
							627.0 kcal 25.8 g 21.6 g 2.0 g
							月栄養価平均値

※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。  
 ※給食は、市の測定機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月

7・8月のよていにんだて



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食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	麦ご飯	○	春巻き チンジャオロース モロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 ハム 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 油 かたくり粉 はるさめ ごま油 白ごま	青ピーマン 玉葱 たけのこ きゅうり にんじん モロヘイヤ えのきたけ	576 kcal 27.5 g 16.9 g 3.2 g	
4火	クリームスパゲティ	○	イタリアンサラダ 冷凍 みかん	ベーコン あさり チャウダー クリーム 牛乳 サラミ	かたくり粉 三温糖 油	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし 冷凍みかん	584 kcal 24.8 g 20.4 g 6.9 g	
5水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	さんまの蒲焼き 切り干し大根のカレー炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 さんま ウィンナー 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 三温糖 じゃがいも	切干しだいこん 小松菜 にんじん だいこん	687 kcal 24.4 g 26.7 g 3.1 g	
6木	切れ目入りコッペパン	○	スラッピージョー ブロッコリーサラダ コンスープ	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート チャウダー ハム ベーコン	コッペパン 油 三温糖 フレンチドレッシング	玉葱 青ピーマン マッシュルーム キャベツ きゅうり ブロッコリー とうもろこし にんじん パセリ	574 kcal 24.8 g 24.1 g 3.2 g	
7金	にんじんごぼん	○	星のコロッケ 七タサラダ 七タスープ 七タゼリー	牛乳 プロセステーズ ウィンナー	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 白ごま 星のコロッケ フレンチドレッシング じゃがいも	にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱 オクラ 七タゼリー	700 kcal 18.8 g 25.5 g 3.6 g	
10月	給食なし							
11火	冷やしうどん	○	しらすかきあげ ブロッコリーのおかか和え	なると 牛乳 削り節	ソフト麺 油	ねぎ ほうれんそう ブロッコリー キャベツ にんじん	856 kcal 31.3 g 18.0 g 4.4 g	
12水	麦ご飯	○	ハンバーグおろしソース かみかみごぼうサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏ひき肉 焼き豆腐 卵 みそ ツナ 油揚げ わかめ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 パン粉 三温糖 ごま油 白ごま じゃがいも	ソーテオニオン ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし だいこん ねぎ	619 kcal 26.5 g 19.9 g 3.0 g	
13木	食パン	○	いちごジャム コールスローサラダ かぼちゃシチュー 冷凍パイ	牛乳 鶏むね肉	食パン 油 三温糖 バター	いちごジャム キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり かぼちゃ 玉葱 パセリ 冷凍パイ	771 kcal 27.1 g 21.1 g 3.1 g	
14金	麦ご飯	○	ブルコギ キャベツのピリリ漬け ワンタンスープ	牛乳 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 ごま油 ウエーブワンタン	もやし 玉葱 キャベツ きゅうり にんじん ほうれんそう きくらげ	600 kcal 25.2 g 18.7 g 2.2 g	
18火	枝豆ごぼん	○	鶏肉のレモンしょうゆ揚げ ひじきのソテー かぼちゃのみそ汁	牛乳 鶏ささ身 ハム 削り節 油揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 かたくり粉 三温糖	えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん 玉葱 かぼちゃ ねぎ	652 kcal 30.9 g 19.1 g 3.5 g	
19水	麦ご飯	○	夏野菜カレー じゃこあえ ずいか	豚肉 牛乳 ちりめんじゃこ	カレールー 油 精白米 おおむぎ ビタミン強化米 三温糖 ごま油 白ごま	玉葱 にんじん かぼちゃ なす とうもろこし ブロッコリー キャベツ ずいか	640 kcal 21.8 g 18.9 g 2.5 g	
							829.0 kcal 31.2 g 24.9 g 3.1 g	
月栄養価平均値								
8月								
22火	冷やし中華	○	たこ焼き天ぷら アップルシャーベット	ハム 錦糸卵 牛乳 たこやき	中華めん 白ごま	きゅうり もやし にんじん アップルシャーベット	557 kcal 24.8 g 16.9 g 3.1 g	
23水	麦ご飯	○	なすのキーマカレー フレンチサラダ ヨーグルトあえ	豚ひき肉 大豆 牛乳 ハム ヨーグルト	油 精白米 おおむぎ ビタミン強 化米 オリーブ油 三白糖	にんじん 玉葱 しめじ なす キャベツ きゅうり とうもろこし パイナップル もも パナナ みかん	675 kcal 24.3 g 21.9 g 2.4 g	
24木	コッペパン	○	チキングラタン イタリアンサラダ 卵スープ	牛乳 鶏肉 シュレットチーズ 卵 チャウダー	コッペパン マカロニ バター 油 三温糖 パン粉	玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり とうもろこし ほうれんそう	719 kcal 34.7 g 27.2 g 4.8 g	
25金	麦ご飯	○	さばごま衣焼き 大豆のいそ煮 なすのみそ汁	牛乳 サバ 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 じゃがいも	にんじん 糸こんにゃく さやいんげん 玉葱 なす	642 kcal 28.5 g 22.8 g 2.8 g	
28月	キムチチャーハン	○	肉団子2こ もやしのナムル 豆腐スープ	豚肉 いたまご 牛乳 肉団子 木綿豆腐 鶏むね肉	精白米 ごま油 三温糖 白ごま	にんじん 玉葱 干し椎茸 ねぎ キムチ漬 たけのこ だいずもやし きゅうり ほうれんそう はくさい とうもろこし	638 kcal 27.8 g 24.5 g 2.9 g	
29火	麦ご飯	○	まぐろカツ 五目きんぴら わかめのみそ汁	牛乳 まぐろ 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 じゃがいも	ごぼう にんじん さやいんげん つきこんにゃく 玉葱	602 kcal 21.6 g 17.8 g 2.6 g	
30水	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	金山納豆 肉じゃが ひじきのあえもの	牛乳 豚肉 金山納豆 ひじき ツナ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも 油 三温糖	しらたき にんじん 玉葱 さやいんげん はくさいキムチ 水菜 ブロッコリー	655 kcal 27.2 g 24.0 g 1.8 g	
							769.0 kcal 31.4 g 25.1 g 3.5 g	
月栄養価平均値								

※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。  
 ※給食は、市の測定機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



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
3月	ごはん	○	春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻き ぶた肉 大豆ミート 豆腐	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 かたくり粉	もやし きゅうり にんじん にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	711 kcal 26.0 g 28.8 g 2.5 g
4火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	ブルーベリージャム ポテトチーズ焼き イタリアンサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー シュレットチーズ ベーコン	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも こめ油	ブロッコリー キャベツ 玉ねぎ にんじん コーン しめじ えのき 白菜 小松菜 かんてん かんぴょう	720 kcal 27.8 g 24.9 g 3.3 g
5水	<かみかみ献立> ごはん	○	さばのごま衣焼き 切り干し大根のサラダ 生揚げのみそ汁 かみかみデザート(パリパリ昆布)	牛乳 さばのごま衣焼き かにかま 青大豆 生揚げ 煮干し 昆布	ごはん さとう ごま油 ごま	切干大根 きゅうり キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ	630 kcal 25.3 g 23.6 g 2.3 g
6木	スパゲティナポリタン	○	グリーンサラダ 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ バター 小麦粉 かたくり粉	にんじん 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム ピーマン キャベツ あまくさばんかん	628 kcal 22.3 g 17.8 g 2.2 g
7金	<七夕献立> わかめごはん	○	星のコロッケ ごま酢あえ 銀河スープ 七夕ゼリー	牛乳 味付け油揚げ 肉だんご わかめ	ごはん コロッケ ごま さとう ごま油 大豆油 マロニー お麩 七夕ゼリー	もやし にんじん ピーマン キャベツ 干しいたけ	630 kcal 17.6 g 17.8 g 2.4 g
10月	ごはん	○	しょうが焼き ビーフン炒め 豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん さとう ごま油 こめ油 ビーフン	もやし キャベツ 小松菜 にんじん しめじ	624 kcal 24.6 g 22.7 g 2.3 g
11火	ごはん	○	いわしのみぞれ煮 ほうれん草のいそあえ 肉じゃが	牛乳 いわしのみぞれ煮 ぶた肉 のり	ごはん じゃがいも こめ油 さとう	もやし ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	635 kcal 25.0 g 19.7 g 1.9 g
12水	<b>見学学習のためお弁当持参日</b>						
13木	五目うどん	○	枝豆フリッター わかめのあえもの	牛乳 とり肉 油揚げ なんと わかめ かにかま 枝豆フリッター	ソフトめん 大豆油	ごぼう 干しいたけ にんじん 小松菜 ねぎ キャベツ	651 kcal 26.2 g 22.9 g 2.9 g
14金	チキンカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	コーンサラダ すいか	牛乳 とり肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも こめ油	玉ねぎ にんじん パセリ りんご キャベツ きゅうり コーン すいか	721 kcal 21.6 g 19.4 g 3.0 g
18火	<減塩献立> セルフサンドパン (丸パン)	○	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ パンキンポタージュ	牛乳 ハンバーグ ロースハム 生クリーム	丸パン バター さとう	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	760 kcal 27.9 g 28.5 g 2.5 g
19水	ジャンバラヤ	○	ひじきのマリネ たまごスープ 冷凍みかん	牛乳 ウインナー ひじき ロースハム 卵	ごはん バター こめ油 さとう お麩	玉ねぎ ピーマン コーン グリーンピース キャベツ にんじん 小松菜 冷凍みかん	561 kcal 18.4 g 18.0 g 2.5 g
20木	<b>1学期終業式 給食なし</b>						

計11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。



7月栄養価平均 エネルギー659kcal たんぱく質23.8g 脂質22.1g 食塩相当量2.5g

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
21月	<b>2学期始業式 給食なし</b>						
22火	<せんいたっぷり献立> 夏野菜カレーライス (麦ごはん)	○	フレンチサラダ ピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク	麦ごはん こめ油 さとう ピーチゼリー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご キャベツ きゅうり	722 kcal 20.7 g 24.2 g 2.8 g
23水	ごはん	○	厚焼きたまご 豚肉となすのみそ炒め もずくスープ	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 もずく なんと	ごはん こめ油 さとう じゃがいも ごま油	ねぎ なす 玉ねぎ ピーマン にんじん えのき	561 kcal 21.1 g 16.8 g 1.9 g
24木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ きゅうりの浅漬け	牛乳 とり肉 わかめ なんと ちくわ あおのり	ソフトめん 小麦粉 大豆油	にんじん ごぼう 小松菜 きゅうり キャベツ ねぎ 干しいたけ	572 kcal 25.2 g 13.7 g 2.8 g
25金	ごはん	○	ばら焼き おかかあえ にら玉汁	牛乳 ぶた肉 卵 豆腐 煮干し かつお節	ごはん こめ油 さとう	玉ねぎ りんご 小松菜 もやし にんじん にら ねぎ こんにゃく	625 kcal 25.9 g 15.9 g 2.1 g
28月	ごはん	○	ホキの薬味ソースがけ ゴーヤチャンブルー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ホキ 豆腐 油揚げ わかめ 卵 煮干し かつお節	ごはん 大豆油 ごま油 さとう じゃがいも	ゴーヤ もやし 干しいたけ にんじん 玉ねぎ ねぎ	601 kcal 27.6 g 20.2 g 2.0 g
29火	食パン	○	マーシャルビーンズ 鶏肉のガーリック焼き ブロッコリーサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 ウインナー	食パン マーシャルビーンズ オリーブ油 米粉 じゃがいも	ブロッコリー コーン にんじん 玉ねぎ えのき パセリ	704 kcal 29.0 g 25.8 g 2.1 g
30水	<かみかみ献立> ごはん	○	メンチカツ 五目きんぴら 小松菜と豆腐のみそ汁 かみかみデザート(小魚・大豆)	牛乳 メンチカツ ぶた肉 豆腐 煮干し 大豆	ごはん 大豆油 こめ油 さとう ごま	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ えのき 小松菜	620 kcal 24.3 g 18.2 g 2.5 g
31木	焼きそば	○	コーンシュウマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 コーンシュウマイ 中華くらげ	焼きそば こめ油 ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり 大根	652 kcal 26.5 g 16.0 g 3.1 g

計8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。



8月栄養価平均 エネルギー632kcal たんぱく質25.0g 脂質18.9g 食塩相当量2.4g



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
3月	焼き肉丼	○	ほうれん草のいそあえ じゃがいものみそ汁 ミニトマト	牛乳 ぶた肉 のり わかめ 煮干し	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ピーマン にんじん キャベツ りんご 玉ねぎ ほうれん草 もやし 白菜 ねぎ ミニトマト	563 kcal 21.5 g 15.7 g 2.1 g
4火	食パン	○	マーシャルビーンズ 鶏肉のガーリック焼き ひじきのマリネ コンソメスープ	牛乳 とり肉 チキンハム チーズ ウインナー ひじき	食パン マーシャルビーンズ 米粉 オリーブ油 こめ油 じゃがいも	コーン キャベツ にんじん 玉ねぎ えのき パセリ	740 kcal 30.4 g 28.8 g 2.6 g
5水	<かみかみ献立> ごはん	○	いわしのかば焼き 切り干し大根のサラダ 生揚げのみそ汁 かみかみデザート(パリパリ昆布)	牛乳 いわし さきいか 生揚げ 煮干し 昆布	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま	切干大根 にんじん ごぼう きゅうり 白菜 小松菜 ねぎ	630 kcal 26.1 g 21.7 g 2.5 g
6木	スパゲティナポリタン	○	グリーンサラダ 国産オレンジ(あまくさばんかん)	牛乳 ウインナー 粉チーズ	スパゲッティ バター 小麦粉 なたくり粉	にんじん 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム ピーマン キャベツ あまくさばんかん	606 kcal 22.1 g 16.8 g 2.0 g
7金	<七夕献立> わかめごはん	○	星のコロッケ ごま酢あえ 銀河スープ 七夕ゼリー	牛乳 味付け油揚げ 肉だんご わかめ	ごはん コロッケ ごま さとう ごま油 大豆油 マロニー お麩 七夕ゼリー	もやし にんじん ピーマン キャベツ 干しいたけ	634 kcal 17.6 g 18.2 g 2.3 g
10月	ごはん	○	春巻き もやしのナムル マーボー豆腐	牛乳 春巻き ぶた肉 豆腐	ごはん 大豆油 ごま さとう ごま油 なたくり粉	もやし きゅうり にんじん にら ねぎ 干しいたけ たけのこ	707 kcal 25.7 g 29.0 g 2.3 g
11火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	ブルーベリージャム ポテトチーズ焼き コーンサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー シュレッドチーズ ベーコン	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも こめ油 さとう	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン かんでん かんぴょう 白菜 小松菜 えのき にんじん	720 kcal 25.9 g 25.0 g 2.8 g
12水	ごはん	○	厚焼きたまご 豚肉となすのみそ炒め 冬瓜入り鶏だんご汁	牛乳 厚焼きたまご ぶた肉 肉だんご 豆腐	ごはん さとう こめ油 なたくり粉	なす 玉ねぎ にんじん ピーマン とうがん ねぎ 干しいたけ	597 kcal 23.0 g 20.7 g 2.5 g
13木	五目うどん	○	枝豆フリッター わかめのあえもの	牛乳 とり肉 油揚げ なんと わかめ 糸かまぼこ 枝豆フリッター	ソフトめん 大豆油	ごぼう 干しいたけ にんじん ほうれん草 ねぎ キャベツ	651 kcal 26.4 g 23.0 g 3.1 g
14金	チキンカレーライス	○	海藻サラダ すいか	牛乳 とり肉 わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん パセリ りんご きゅうり だいこん こんにゃく すいか	684 kcal 20.4 g 19.0 g 3.2 g
18火	セルフサンドパン (丸パン)	○	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ パンキンポターージュ	牛乳 ハンバーグ ロースハム 生クリーム	丸パン バター さとう	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	749 kcal 27.9 g 27.2 g 2.6 g
19水	<減塩献立> ジャンバラヤ	○	ブロッコリーサラダ たまごスープ 冷凍みかん	牛乳 ウインナー たまご 豆腐	ごはん バター こめ油	玉ねぎ ピーマン ブロッコリー グリーンピース キャベツ コーン にんじん ほうれん草 ねぎ 冷凍みかん	519 kcal 17.6 g 15.6 g 1.9 g
20木	肉みそラーメン	○	揚げギョウザ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ギョウザ 中華くらげ	中華めん こめ油 ごま ごま油 さとう	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ たけの こ きゅうり だいこん	656 kcal 26.5 g 23.2 g 3.0 g

計13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。



7月栄養価平均 エネルギー650kcal たんぱく質23.9g 脂質21.8g 食塩相当量2.5g

2学期始業式 給食なし							
21月							
22火	<せんいたっぷり献立> 夏野菜カレーライス (麦ごはん)	○	フレンチサラダ ピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 ツナフレーク	麦ごはん こめ油 さとう ピーチゼリー	玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす りんご キャベツ きゅうり	712 kcal 19.7 g 23.3 g 2.7 g
23水	ごはん	○	赤魚のみそ焼き ゴーヤチャンプルー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 赤魚 ぶた肉 豆腐 たまご かつお節 油揚げ わかめ 煮干し	ごはん こめ油 ごま さとう じゃがいも	ねぎ ゴーヤ もやし 干しいたけ にんじん 玉ねぎ	583 kcal 27.1 g 17.5 g 2.3 g
24木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ きゅうりの浅漬け	牛乳 とり肉 わかめ なんと ちくわ あおのり	ソフトめん 小麦粉 大豆油	にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ キャベツ きゅうり	564 kcal 24.0 g 14.6 g 2.8 g
25金	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き スパゲティサラダ なすのみそ汁	牛乳 ぶた肉 海藻サラダ ツナフレーク 生揚げ 煮干し	ごはん スパゲティ ごま こめ油 ごま油 さとう	キャベツ にんじん ブロッコリー コーン なす 玉ねぎ	618 kcal 24.0 g 21.9 g 2.1 g
28月	<減塩献立> ごはん	○	ばら焼き おかかあえ にら玉汁	牛乳 ぶた肉 かつお節 たまご 豆腐 煮干し	ごはん さとう こめ油	玉ねぎ こんにゃく 小松菜 にんじん もやし にら ねぎ	538 kcal 25.8 g 14.0 g 2.0 g
29火	食パン	○	いちご&マーガリン 鶏肉の香草焼き グリーンサラダ 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 パン粉 オリーブ油 こめ油 さとう マカロニ じゃがいも バター	キャベツ きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ セロリー しめじ	788 kcal 29.6 g 29.9 g 2.6 g
30水	<かみかみ献立> ごはん	○	メンチカツ 五目きんぴら 小松菜と豆腐のみそ汁 かみかみデザート(小魚・大豆)	牛乳 メンチカツ ぶた肉 豆腐 煮干し 大豆	ごはん 大豆油 こめ油 さとう ごま	こんにゃく ごぼう にんじん いんげん 干しいたけ えのき 小松菜 ねぎ	615 kcal 24.4 g 17.5 g 2.5 g
31木	焼きそば	○	コーンシュウマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 コーンシュウマイ 中華くらげ	焼きそば こめ油 ごま ごま油 さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン きゅうり	626 kcal 25.8 g 16.1 g 2.9 g

計8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。



8月栄養価平均 エネルギー631kcal たんぱく質25.1g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g





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
3月	ごはん	○	豚肉の中華ソースがけ ビーフン炒め もずくと卵のスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン もずく 豆腐 卵 なたと	ごはん さとう ごま油 ビーフン こめ油	ねぎ キャベツ 小松菜 人参	734 kcal 29.5 g 21.3 g 2.3 g
4火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	ブルーベリージャム ポテトチーズ焼き キャベツとトマトのサラダ ファイバースープ	牛乳 ウインナー シュレッドチーズ ツナフレーク ベーコン	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも こめ油	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり トマト 寒天 かんぴょう 白菜 人参 小松菜 しめじ	891 kcal 32.7 g 28.8 g 3.5 g
5水	<かみかみ献立> ごはん	○	いわしのかば焼き 切り干し大根のサラダ 生揚げのみそ汁 かみかみデザート(パリパリ昆布)	牛乳 いわし ツナフレーク 生揚げ 昆布 煮干し	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま	切り干し大根 人参 キャベツ きゅうり 白菜 小松菜 ねぎ	774 kcal 29.6 g 26.5 g 2.5 g
6木	スパゲティナポリタン	○	チーズオムレツ グリーンサラダ	牛乳 チーズ入りオムレツ ウインナー 粉チーズ	スパゲティ バター	人参 玉ねぎ コーン マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり	755 kcal 28.7 g 23.9 g 3.4 g
7金	<七夕献立> わかめごはん	○	星のコロッケ ごま酢あえ 銀河スープ 七夕ゼリー	牛乳 味付け油揚げ 肉団子 わかめ	ごはん コロッケ 大豆油 さとう ごま油 ごま マロニー お麩 七夕ゼリー	もやし 人参 ピーマン キャベツ 干しいたけ	788 kcal 21.1 g 20.3 g 2.8 g
10月	少年の主張・芸術鑑賞のため弁当持参日						
11火	ごはん	○	赤魚の香味焼き ツナと枝豆のサラダ 豚汁	牛乳 赤魚 ツナフレーク ぶた肉 豆腐 煮干し	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま じゃがいも	ねぎ キャベツ 枝豆 人参 大根 ごぼう こんにゃく	761 kcal 31.9 g 21.8 g 2.6 g
12水	<減塩献立> ごはん	○	発芽玄米入り平つくね おかかあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 糸かつお とり肉 生揚げ	ごはん こめ油 じゃがいも さとう かたくり粉	小松菜 人参 キャベツ 玉ねぎ グリンピース	774 kcal 29.5 g 20.4 g 2.1 g
13木	五目うどん	○	枝豆フリッター わかめのあえもの	牛乳 とり肉 油揚げ なたと わかめ カニかま 枝豆フリッター	ソフト麺 大豆油	人参 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ キャベツ きゅうり	804 kcal 32.3 g 22.9 g 3.5 g
14金	チキンカレーライス (麦ごはん)	○	海藻サラダ すいか	牛乳 とり肉 わかめ 昆布	麦ごはん じゃがいも こめ油 ごま油 さとう	玉ねぎ 人参 パセリ りんご こんにゃく きゅうり キャベツ すいか	860 kcal 23.6 g 22.6 g 4.1 g
18火	セルフサンドパン (丸パン)	○	ハンバーグケチャップソース フレンチサラダ パンプキンポータージュ	牛乳 ハンバーグ 生クリーム	丸パン こめ油 さとう バター	キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ 人参 かぼちゃ パセリ	753 kcal 28.1 g 29.1 g 2.6 g
19水	ジャンバラヤ	○	ひじきのマリネ 冬瓜入り鶏だんご汁 冷凍みかん	牛乳 ウインナー ひじき カニかま チーズ 肉だんご 豆腐	ごはん バター こめ油 さとう かたくり粉	玉ねぎ ピーマン コーン キャベツ 冬瓜 人参 ねぎ 干しいたけ 冷凍みかん	748 kcal 23.8 g 23.5 g 3.5 g
20木	肉みそラーメン	○	揚げギョウザ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 ギョウザ 中華くらげ	中華麺 ごま ごま油 こめ油 大豆油 マロニー さとう	キャベツ 人参 もやし ねぎ チンゲン菜 たけのこ きゅうり	838 kcal 32.3 g 23.5 g 3.3 g

計12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。



7月栄養価平均 エネルギー790kcal たんぱく質28.6g 脂質23.7g 食塩相当量3.0g

21月	ごはん	○	鶏のから揚げ スパゲティサラダ 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し	ごはん かたくり粉 上新粉 大豆油 スパゲティ ごま こめ油 ごま油 さとう じゃがいも	キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 小松菜 ねぎ	750 kcal 27.6 g 20.4 g 3.0 g
22火	<せんいたっぷり献立> 夏野菜カレーライス (麦ごはん)	○	海藻サラダ ピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 シュレッドチーズ わかめ 昆布	麦ごはん こめ油 ごま油 さとう ピーチゼリー	かぼちゃ なす 玉ねぎ 人参 りんご こんにゃく きゅうり キャベツ	868 kcal 24.3 g 24.4 g 4.3 g
23水	ごはん	○	ひじきの佃煮 かに棒入り玉子焼き もやしのひき肉炒め なすのみそ汁	牛乳 ひじき かに棒入り玉子焼き とり肉 大豆 油揚げ 煮干し	ごはん マロニー かたくり粉 こめ油 ごま油	人参 もやし なら なす 玉ねぎ	702 kcal 25.5 g 17.3 g 3.2 g
24木	わかめうどん	○	ちくわのいそべ揚げ きゅうりの浅漬け	牛乳 とり肉 わかめ なたと ちくわ あおのり	ソフト麺 小麦粉 大豆油	小松菜 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	752 kcal 33.9 g 15.1 g 4.3 g
25金	豚丼	○	糸かまサラダ いもだんご汁 ヨーグルト(レモン)	牛乳 ぶた肉 糸かまぼこ とり肉 ヨーグルト	ごはん さとう こめ油 いももち	玉ねぎ 人参 こんにゃく グリンピース キャベツ きゅうり 人参 白菜 大根 しめじ	781 kcal 31.4 g 15.0 g 3.5 g
28月	ごはん	○	さわらのサラサ揚げ ゴーヤチャンブルー 玉ねぎのみそ汁	牛乳 さわらサラサ揚げ ぶた肉 豆腐 卵 かつお節 わかめ 油揚げ	ごはん こめ油 じゃがいも	ゴーヤ もやし 干しいたけ 人参 玉ねぎ	737 kcal 31.8 g 21.2 g 3.0 g
29火	<減塩献立> 食パン	○	いちご&マーガリン 鶏肉の香草焼き フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳 とり肉 ウインナー	食パン イチゴ&マーガリン パン粉 オリーブ油 こめ油 さとう マカロニ じゃがいも バター	キャベツ きゅうり コーン 人参 玉ねぎ セロリー しめじ	929 kcal 35.5 g 31.6 g 2.8 g
30水	<かみかみ献立> ごはん	○	メンチカツ 五目きんぴら なめこのみそ汁 かみかみデザート(小魚・大豆)	牛乳 メンチカツ ぶた肉 豆腐 煮干し 大豆	ごはん こめ油 大豆油 三温糖 ごま	こんにゃく ごぼう 人参 いんげん 干しいたけ なめこ ねぎ 白菜	765 kcal 28.2 g 20.3 g 3.1 g
31木	焼きそば	○	コーンシュウマイ いかときゅうりの中華あえ	牛乳 ぶた肉 いか	焼きそば こめ油 さとう ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン 大根 きゅうり	809 kcal 33.8 g 18.3 g 2.9 g

計9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。



8月栄養価平均 エネルギー788kcal たんぱく質30.2g 脂質20.4g 食塩相当量3.3g