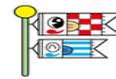




# 5月 給食よていこんだてひょう



令和6年

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 水	<こどもの日献立> たけのこごはん	○	おさかな型オムレツ ごまあえ すまし汁 かしわもち	牛乳 とり肉 油揚げ わかめ 豆腐 おさかな型オムレツ	ごはん ごま さとう かしわもち	たけのこ にんじん 干しいたけ グリーンピース キャベツ ほうれん草 えのき ねぎ	632 kcal 23.9 g 15.4 g 2.4 g
2 木	焼きそば	○	えびシューマイ 中華サラダ	牛乳 ぶた肉 えびシューマイ ロースハム	焼きそばめん ごめ油 マロニー さとう ごま ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン	701 kcal 28.6 g 16.9 g 3.0 g
7 火	ごはん	○	ぶた肉のしょうが焼き ビーフン炒め 豆腐とたまごのスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン 豆腐 たまご	ごはん ビーフン ごめ油 さとう ごま油 かたくり粉	しょうが キャベツ チンゲンサイ 玉ねぎ たけのこ きくらげ ねぎ	618 kcal 24.4 g 21.9 g 2.2 g
8 水	ごはん	○	いかの甘辛揚げ おかかあえ じゃがいものそぼろ煮	牛乳 いか かつお節 とり肉	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごめ油 じゃがいも	ほうれん草 にんじん もやし しょうが 玉ねぎ グリンピース	665 kcal 30.4 g 16.4 g 2.3 g
9 木	山菜うどん	○	もちいなり 豆ツナサラダ	牛乳 とり肉 油揚げ なたと わかめ ツナフレーク 青大豆	ソフトめん もち さとう ごま油	わらび えのき たけのこ なめこ にんじん 干しいたけ 小松菜 ねぎ 大根 きゅうり	611 kcal 28.2 g 16.2 g 3.1 g
10 金	キーマカレーライス	○	海そうサラダ サワーゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆ミート わかめ こんぶ	ごはん じゃがいも ごめ油 ごま油 さとう サワーゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく きゅうり にんじん 大根 こんにゃく	706 kcal 19.5 g 22.2 g 3.1 g
13 月	<b>振替休業日</b>						
14 火	セルフサンドパン (せわれコッペパン)	○	ロングウインナー・ケチャップ コーンサラダ コンソメスープ ーロりんごゼリー	牛乳 ロングウインナー ベーコン	せわれコッペパン ーロりんごゼリー	キャベツ コーン にんじん 小松菜 玉ねぎ しめじ	674 kcal 25.1 g 26.3 g 2.4 g
15 水	<かみかみ献立> ごはん	○	とり肉のごまみそあえ キャベツの浅漬け もやしのみそ汁 かみかみデザート(小魚・大豆)	牛乳 とり肉 油揚げ 煮干し 大豆	ごはん かたくり粉 大豆油 さとう ごま じゃがいも	しょうが こんにゃく きゅうり にんじん キャベツ ねぎ もやし	626 kcal 26.5 g 16.8 g 2.6 g
16 木	タンメン	○	パオズ 小松菜のナムル	牛乳 ぶた肉 パオズ	中華めん ごめ油 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きくらげ 小松菜 大根	594 kcal 26.0 g 17.1 g 2.8 g
17 金	ごはん	○	さばの照り焼き ほうれん草のマヨおひたし 豚汁	牛乳 さば カニかま かつお節 ぶた肉 豆腐	ごはん さとう マヨネーズ じゃがいも ごめ油	しょうが ほうれん草 にんじん もやし 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	638 kcal 27.6 g 21.8 g 2.3 g
20 月	ごはん	○	肉だんご 切り干し大根の炒め煮 根菜汁(こんさいじる) ミニ豆乳プリン	牛乳 肉だんご さつま揚げ とり肉 煮干し	ごはん さとう ごめ油 さつまいも ミニ豆乳プリン	切り干し大根 にんじん いんげん 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ こんにゃく	630 kcal 21.4 g 15.4 g 2.5 g
21 火	食パン	○	マーシャルピンズ とり肉のバーベキュー焼き ごぼうサラダ オニオンスープ	牛乳 とり肉 ベーコン	食パン マーシャルピンズ さとう マヨネーズ ごま	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	728 kcal 29.2 g 29.5 g 2.7 g
22 水	ごはん	○	カツオカツ たけのこぶた肉のいためもの えのきのみそ汁	牛乳 カツオカツ ぶた肉 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 ごめ油 さとう かたくり粉 じゃがいも	たけのこ にんじん ピーマン えのき 小松菜	597 kcal 20.1 g 17.3 g 2.2 g
23 木	スパゲティナポリタン	○	イタリアンサラダ かわちばんかん	牛乳 ベーコン 粉チーズ	スパゲッティ バター	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー キャベツ コーン かわちばんかん	607 kcal 22.6 g 16.9 g 2.5 g
24 金	ごはん	○	味付けのり あかうおの塩から揚げ おひたし 親子煮	牛乳 味付けのり あかうお たまご とり肉 なたと	ごはん かたくり粉 大豆油 じゃがいも ごめ油 さとう	しょうが ほうれん草 もやし にんじん 玉ねぎ 干しいたけ グリーンピース	652 kcal 31.4 g 18.5 g 2.2 g
27 月	<減塩献立> ごはん	○	ギョーザ ホイコーロー ワンタンスープ	牛乳 ギョーザ ぶた肉 とり肉	ごはん さとう ごま油 ごめ油 ワンタン	にんじん ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし たら 玉ねぎ	639 kcal 24.3 g 18.8 g 1.9 g
28 火	<せんいたっぷり献立> コッペパン	○	いちごジャム ツナオムレツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナオムレツ ベーコン	コッペパン いちごジャム さとう ごめ油 マカロニ じゃがいも バター	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ セロリ にんにく	719 kcal 24.9 g 26.6 g 2.6 g
29 水	ごはん	○	ハンバーグデミグラスソース 大根サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 ハンバーグ カニかま わかめ 豆腐 煮干し	ごはん バター ごま油 さとう	大根 きゅうり コーン 白菜 小松菜	586 kcal 21.4 g 17.6 g 2.5 g
30 木	肉みそうどん	○	豆腐ナゲット 小松菜サラダ	牛乳 豆腐ナゲット ぶた肉 ツナフレーク	ソフトめん ごま油 大豆油 ごめ油	にんじん 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ たら しょうが にんにく 小松菜 きゅうり	693 kcal 27.8 g 27.5 g 3.1 g
31 金	カレーピラフ	○	キャベツとブロッコリーのサラダ ニラとひき肉のたまごスープ 青うめゼリー	牛乳 ウインナー とり肉 たまご	ごはん バター ごめ油 かたくり粉 青うめゼリー	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 たら トマト	624 kcal 22.7 g 19.9 g 2.7 g

計20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647kcal たんぱく質25.3g 脂質20.0g 食塩相当量2.6g