

# 令和6年5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
1 水	麦ごはん 牛乳 さばのしおやき 五色和え わかめのみそしる	牛乳 さばの塩焼き 大豆 ロースハム わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油 じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、もやし、とうもろこし、ねぎ	586 kcal 27.9 g 19.9 g 2.2 g
2 木	だけのこごはん 牛乳 きのこ信田(外付) こまつなのおひたし しみどうふのみそしる・ クリームソーダ風ゼリー	牛乳 きのこ信田 凍り豆腐 わかめ	だけのこご飯 三温糖 じゃがいも クリームソーダ風ゼリー	だけのこ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ	584 kcal 23.7 g 15.3 g 2.4 g
3 金	憲法記念日				
6 月	振替休日				
7 火	きつねうどん 牛乳 あぶらあげ ほうれん草のおかか和え	鶏肉 牛乳 味噌汁 かつお節	うどん(りつめ) 三温糖	こまつな、にんじん、ねぎ、ごぼう、干し椎茸、ほうれんそう、もやし	544 kcal 27.8 g 13.5 g 2.3 g
8 水	麦ごはん 牛乳 あじの しおこうじ やき 五目きんぴら なめこのみそしる	牛乳 あじの塩こうじ焼き さつま揚げ 木綿豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油	だけのこ、ごぼう、にんじん、れんこん、こんにゃく、なめこ、ねぎ	515 kcal 23.7 g 12.2 g 2.4 g
9 木	ホットドック 牛乳 フレンチサラダ 野菜スープ ミルク	フランクフルト 牛乳 ロースハム ベーコン	コッペパン 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、こまつな、パセリ	701 kcal 25.4 g 28.3 g 3.3 g
10 金	ビーンズカレー 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱、にんじん、にんにく、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	701 kcal 22.1 g 25.5 g 3.1 g
13 月	運動会繰替休日				
14 火	タンメン 牛乳 チキンナゲット しおこんぶあえ アップルシャーベット	豚肉 なた 牛乳 チキンナゲット 塩昆布	中華めん(りつめ) ごま ごま油 植物油 かたくり粉 アップルシャーベット	もやし、玉葱、にんじん、キャベツ、干し椎茸、にんじん、だいきん、きゅうり、しょうが	578 kcal 26.1 g 16.6 g 3.6 g
15 水	全校遠足 (おべんとう)				
16 木	丸パン 牛乳 チーズハンバーグ キャベツのサラダ ミネストローネ	牛乳 チーズハンバーグ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 三温糖 マカロニ じゃがいも オリーブ油	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉葱、セロリ、にんにく、トマト缶詰、パセリ	638 kcal 29.6 g 28.7 g 3.4 g
17 金	★白河センター献立★ キムタクごはん 牛乳 ナムル(外付) 肉みそスープ(外付) 一口いちごゼリー	豚ひき肉 牛乳 大豆	麦ご飯 ごま油 植物油 三温糖 ごま はるさめ いちごゼリー	にんじん、大根(たくあん漬)、はくさい(キムチ漬)、ほうれんそう、もやし、だいきん、はくさい、ねぎ、しょうが	632 kcal 25.6 g 22.9 g 2.8 g
20 月	麦ごはん 牛乳 はるまき サラササラダ あさりのみそ汁	牛乳 ロースハム あさり わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 はるまき 植物油 サラサパ 三温糖 ごま マヨネーズ(全卵型)	にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、キャベツ、ねぎ	720 kcal 20.8 g 31.1 g 2.3 g
21 火	パゲティス 牛乳 コールスローサラダ みかんゼリー	豚ひき肉 牛乳 ロースハム	スパゲティ オリーブ油 薄力粉 無塩バター 三温糖 マヨネーズ(全卵型) みかんゼリー	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、キャベツ、きゅうり、とうもろこし	840 kcal 17.4 g 29.2 g 2.4 g
22 水	麦ごはん 牛乳 白身魚のフライ いそ和え 根菜のごまじる	牛乳 白身魚フライ 油揚げ 煮干	麦ご飯 植物油 さといも	ほうれんそう、もやし、にんじん、だいきん、ごぼう、ねぎ、こまつな	579 kcal 22.5 g 17.6 g 1.9 g
23 木	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト 大豆 焼き豚 チーズ ベーコン	コッペパン 三温糖 植物油 ごま油 ごま	にんにく、しょうが、にんじん、きゅうり、だいきん、とうもろこし、えだたまめ、玉葱、こまつな、パセリ	662 kcal 33.7 g 24.7 g 3.4 g
24 金	6年生小峰城見学 (全員おべんとう)				
27 月	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 タレつき肉だんご 野菜のごま和え とんじる	牛乳 たれ付肉団子 豚肉 木綿豆腐	麦ご飯 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、ごぼう、だいきん、はくさい、こんにゃく、ねぎ	614 kcal 25.4 g 19.7 g 1.8 g
28 火	やきそば 牛乳 フロッキーサラダ お米deマフィン	豚肉 牛乳	焼きそばめん 植物油 マフィン	しょうが、もやし、キャベツ、玉葱、にんじん、青ピーマン、ブロッコリー、とうもろこし	796 kcal 32.4 g 18.7 g 2.4 g
29 水	麦ごはん 牛乳 おろしハンバーグ こんにゃくサラダ けんちん汁	牛乳 ハンバーグ ロースハム 木綿豆腐	麦ご飯 さといも 植物油	だいきん、しそ葉、こんにゃく、もやし、きゅうり、にんじん、ねぎ、ごぼう、はくさい、こんにゃく、干し椎茸	590 kcal 23.5 g 18.8 g 2.5 g
30 木	全校遠足予備日 (おべんとう)				
31 金	麦ごはん 牛乳 いわしのうめ ほうれん草のチーズ和え じゃがいものみそしる	牛乳 いわしの梅煮 チーズ わかめ 木綿豆腐	麦ご飯 じゃがいも	キャベツ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ	529 kcal 22.0 g 12.8 g 2.3 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。				5月の児童(8~9歳)の 栄養価平均	636 Kcal 25.3 g 20.9 g 2.6 g