



令和6年 5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 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		
1 水	ごはん さばのみそに ちくさあえ 豆乳こんさい汁	牛乳 さば みそ あぶらあげ かまぼこ とうじゅう	ごまつな にんじん もやし だいこん ごぼう みずな	ごはん さとう さといも	507 224 200 2 620 259 226 2.4 798 324 273 2.9	くだもの				
2 木	端午の節句行事食 巻ごはん かつおのあげ焼し やまぶきあえ すまし汁 幼：ととやき 小・中：かしわもち	牛乳 あぶらあげ かつお たまご はんぺん とうふ	たけのこ にんじん しょうが キャベツ ほうれんそう もやし みずな	ごはん さとう こめ油 かたくりこ だいたず油 かしわもち ととやき	551 281 199 1.9 680 352 192 2.4 866 427 216 2.9	きのこ				
7 火	巻ごはん とり肉のたつたあげ はるさめサラダ ごまつなのみそ汁	牛乳 とり肉 ロースハム わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく にんじん もやし きゅうり ごまつな	巻ごはん かたくりこ だいたず油 はるさめ ごま油 さとう ごま じゃがいも	481 229 137 1.5 616 285 165 1.9 769 339 184 2.3	かいそう				
8 水	ハッシュドポーク（巻ごはん） かいそうサラダ ニューサマーオレンジ	牛乳 ふた肉 かいそう かまぼこ とり肉	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく コーン ブロッコリー キャベツ ニューサマーオレンジ	巻ごはん ハヤシルウ さとう ごま油 こめ油	493 177 149 2.1 623 218 177 2.5 779 259 199 3	さかな				
9 木	ゆかりごはん いわしのみそ煮 きりぼし大根のいために みずなのみそ汁	牛乳 いわし みそ さつまあげ あぶらあげ みそ	きりぼし大根 にんじん ほししいたけ こんにゃく グリンピース みずな もやし ねぎ	ゆかりごはん さとう こめ油	490 195 135 2 614 229 157 2.4 771 287 179 2.9	緑黄色野菜				
10 金	まるパン やさいコロッケ バックソース ハムマリネサラダ ポトフ アセロラゼリー	牛乳 やさいコロッケ ロースハム とり肉	たまねぎ キャベツ ブロッコリー だいこん にんじん コーン しめじ いんげん	まるパン だいたず油 アセロラゼリー	472 184 157 2.2 594 232 187 2.8 742 285 227 3.6	ごさかな				
13 月	ごはん さばのみそ焼き ささみのごまあえ 大根のみそ汁	牛乳 さば みそ とり肉 あぶらあげ みそ	しょうが もやし ごまつな にんじん コーン だいこん ねぎ	ごはん さとう ごま	524 222 212 2.1 648 264 239 2.5 816 317 279 2.9	いも類				
14 火	減塩給食 巻ごはん パオズ もやしのひき肉炒め チンゲン菜スープ	牛乳 パオズ ふた肉 だいたず とうふ なた	にんにく にんじん もやし いら ちんげんさい たまねぎ しょうが	巻ごはん はるさめ かたくりこ ごま油	450 172 130 1.3 581 215 156 1.6 752 268 183 2.0	くだもの				
15 水	ごはん 手づくりメンチカツ おかかあえ わかめのみそ汁	牛乳 ふた肉 わかめ かつおぶし なまあげ みそ	たまねぎ いら もやし にんじん	ごはん 卵不使用マヨネーズ パン粉 こむぎこ だいたず油	507 199 186 1.7 649 247 225 2.2 - - - -	大豆製品	中学校			
16 木	清流豚丼（巻ごはん） もやしのごますあえ きぬさやのみそ汁	牛乳 ふた肉 あぶらあげ わかめ とうふ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし にんじん ビーマン きぬさや えのき	巻ごはん ふ さとう こめ油 ごま ごま油 じゃがいも	473 191 142 1.8 607 238 172 2.3 761 284 192 2.7	さかな				
17 金	みそラーメン（中華めん） あげぎょうざ もやしのナムル	牛乳 ふた肉 みそ ぎょうざ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ もやし にんじん いら コーン ほししいたけ ねぎ	ちゅうかめん ごま油 だいたず油 さとう ごま油	- - - - 608 275 193 3.2 754 332 211 3.8	海そう	幼稚園			
20 月	ごはん とり肉のしょうが焼き 大根のきんぴら にらたま汁	牛乳 とり肉 さつまあげ たまご とうふ みそ	しょうが だいこん にんじん いんげん こんにゃく いら たまねぎ	ごはん ごま油 こめ油 さとう	457 226 132 1.9 - - - - 747 346 182 3	きのこ	小学校			
21 火	ごはん しのだに ゆかりあえ 肉じゃが	牛乳 ごはん しのだに ふた肉	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく ほししいたけ グリーンピース	ごはん ごま じゃがいも こめ油 ふ さとう	492 186 138 1.5 653 244 179 2 797 280 190 2.2	緑黄色野菜				
22 水	カミカミ給食 ごはん 自身魚のみそ焼き 巻とふた肉のいため じゃがいものみそ汁	牛乳 ホキ みそ ふた肉 あぶらあげ こうやどらふ みそ	にんにく たまねぎ たけのこ こんにゃく しょうが ねぎ ごまつな	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう ごま油 じゃがいも	483 202 183 1.9 621 255 224 2.4 782 307 257 2.9	くだもの				
23 木	ごはん とりつくねチーズ焼き 大根と茎わかめのサラダ なめこ汁	牛乳 ごはん とり肉 とうふ かまぼこ みそ	たまねぎ ごぼう だいこん にんじん きゅうり なめこ ごまつな	ごはん パン粉 卵不使用マヨネーズ じゃがいも	483 201 156 1.6 625 251 193 2.1 783 298 220 2.4	さかな				
24 金	黒糖コッパン タラのチーズパン粉 キャベツサラダ ミネストローネ	牛乳 たら チーズ ベーコン	にんにく パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ むきえだまめ トマト	黒糖コッパン パン粉 オリーブ油 ごま マカロニ さとう	534 242 171 2.1 697 310 215 2.8 842 370 247 3.5	海そう				
27 月	三色ごはん（茶めしごはん） きりぼし大根サラダ キャベツのみそ汁	牛乳 ひき肉 だいたず たまご わかめ みそ	しょうが むきえだまめ きりぼし大根 きゅうり もやし にんじん きぬさや キャベツ しめじ	茶めしごはん こめ油 さとう	503 227 175 1.6 616 278 211 2 740 330 242 2.4	いも類				
28 火	ごはん 手づくりとうふハンバーグ りっちゃんサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ふた肉 とり肉 とうふ おから ひじき きりこんぶ かつおぶし わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり コーン もやし ねぎ	ごはん 卵不使用マヨネーズ さとう パター	490 216 170 2 629 269 206 2.5 786 320 233 2.9	さかな				
29 水	ごはん あじフライ バックソース ひきなげり 生あげのみそ汁	牛乳 あじフライ さつまあげ なまあげ みそ	だいこん にんじん グリンピース たまねぎ えのきたけ ごまつな	ごはん だいたず油 こめ油 さとう	472 201 148 2 579 233 166 2.3 728 281 186 2.8	くだもの				
30 木	チキンカレー（巻ごはん） ツナあえ かわちばんかん	牛乳 とり肉 ツナ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり かわちばんかん	巻ごはん こめ油 じゃがいも カレールウ	552 169 184 1.7 703 210 225 2.3 882 250 258 2.9	大豆製品				
31 金	減量黒コッパン ミートボール ブロッコリーとコーンのサラダ マカロニのクリームに	牛乳 ミートボール とり肉	ブロッコリー キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	黒コッパン マカロニ じゃがいも こめ油 ベジマメルルウ ポタージュルウ	523 197 204 2 669 261 257 2.3 869 309 315 3.5	ごさかな				

★ 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。



5月栄養価平均（幼稚園）	496	20.7	16.5	1.8
（小学校）	631	25.6	19.8	2.3
（中学校）	788	31.0	22.3	2.8