



令和6年 5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		
1	水	『減塩メニューの日』 ごはん 牛乳 鶏のカレー揚げ やまぶきあえ 肉じゃが	牛乳 鶏肉 卵 豚肉	キャベツ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 人参 糸こんにやく いんげん 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 じゃがいも 車ふ 米サラダ油	エネルギー 650・777 Kcal たんぱく質 27.9・32.8 g 脂質 19.2・21.7 g 食塩相当量 1.8・2.0 g	
2	木	『こどもの日にちなんだ献立』 たけのこごはん 牛乳 かぶとハンバーグ和風ソースがけ もみ漬け すまし汁 かしわもち	牛乳 かぶとハンバーグ わかめ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 たくあん しょうが ほうれん草 たもぎ草	たけのこごはん 砂糖 片栗粉 いらごま かしわもち	エネルギー 679・814 Kcal たんぱく質 25.8・31.2 g 脂質 16.3・19.4 g 食塩相当量 3.2・3.9 g	
7	火	食パン 牛乳 いちごジャム オムレツケチャップソースがけ ツナサラダ 白菜と肉団子のスープ	牛乳 オムレツ ツナ 肉団子	マッシュルーム キャベツ 大根 人参 コーン 白菜 しょうが 干しいたけ	食パン いちごジャム 砂糖 マヨネーズ マロニー	エネルギー 634・762 Kcal たんぱく質 26.4・31.4 g 脂質 22.0・25.5 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
8	水	ごはん 牛乳 サケのみそマヨ焼き 五目野菜炒め 豚汁	牛乳 サケ 豚肉 豆腐	パセリ 人参 キャベツ 玉ねぎ もやし 小松菜 にんにく しょうが ごぼう 大根 白菜 ねぎ こんにやく	ごはん マヨネーズ すりごま 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 681・817 Kcal たんぱく質 32.6・38.7 g 脂質 24.7・28.5 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
9	木	山菜うどん 牛乳 手作りかき揚げ 塩こんぶあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ちくわ 塩昆布	山菜 ぜんまい 干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ コーン にら 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 614・805 Kcal たんぱく質 24.6・31.2 g 脂質 18.1・21.1 g 食塩相当量 2.8・3.5 g	
10	金	ごはん 牛乳 ギョーザ ホイコーロー ワンタンスープ ミニプリン	牛乳 ギョーザ 豚肉	人参 ピーマン キャベツ ねぎ しょうが にんにく もやし にら	ごはん 砂糖 米サラダ油 ごま油 ワンタン ミニプリン	エネルギー 623・768 Kcal たんぱく質 23.9・29.7 g 脂質 18.5・21.6 g 食塩相当量 2.1・2.6 g	
13	月	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩焼き 五目ビーフン わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 厚揚げ	しょうが ねぎ レモン果汁 人参 小松菜 キャベツ 干しいたけ えのき	ごはん ごま油 ビーフン いらごま 米サラダ油 砂糖	エネルギー 675・811 Kcal たんぱく質 25.2・29.4 g 脂質 27.6・31.9 g 食塩相当量 2.6・3.2 g	白四小 小田川小
14	火	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 大根のきんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳 サバのみそ煮 さつま揚げ 豆腐 わかめ	大根 人参 こんにやく いんげん 小松菜	ごはん いらごま 砂糖 ごま油 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 620・710 Kcal たんぱく質 24.6・26.7 g 脂質 20.8・21.5 g 食塩相当量 2.5・2.7 g	
15	水	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ(ソース) 和風サラダ なめこ汁	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐	玉ねぎ キャベツ 人参 きゅうり 大根 白菜 ねぎ なめこ	ごはん パン粉 小麦粉 揚げ油 米サラダ油 砂糖 じゃがいも	エネルギー 651・772 Kcal たんぱく質 24.2・27.9 g 脂質 19.2・21.5 g 食塩相当量 2.1・2.3 g	全中
16	木	きのこスパゲティ 牛乳 ひじきのマリネ アセロラゼリー	牛乳 ベーコン ひじき ハム チーズ	にんにく 玉ねぎ しめじ ブロッコリー 人参 たもぎ草 セロリ パセリ キャベツ	スパゲティ オリブオイル 砂糖 片栗粉 小麦粉 米サラダ油 アセロラゼリー	エネルギー 606・737 Kcal たんぱく質 25.3・30.6 g 脂質 18.6・21.0 g 食塩相当量 2.8・3.3 g	
17	金	ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン もやしの香味あえ きのこの中華スープ	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 卵	しょうが ねぎ もやし キャベツ きゅうり 小松菜 まいたけ 万能ねぎ しめじ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 揚げ油 砂糖 いらごま ごま油	エネルギー 613・735 Kcal たんぱく質 25.5・30.1 g 脂質 21.0・24.0 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
20	月	ツナごはん 牛乳 ブロッコリーのおかかマヨあえ けんちん汁 一口いちごゼリー	牛乳 ツナ 糸かつお節 豚肉 豆腐	人参 ブロッコリー コーン キャベツ 大根 白菜 ねぎ ごぼう こんにやく	ごはん 砂糖 すりごま マヨネーズ 米サラダ油 さとも 一口いちごゼリー	エネルギー 632・749 Kcal たんぱく質 26.6・30.9 g 脂質 19.2・21.5 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白三小 五箇小 みさか小
21	火	コッペパン 牛乳 ブルーベリー&マーガリン イタリアンサラダ パンプキンポターージュ 甘夏	牛乳 ベーコン 脱脂粉乳	大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり かぼちゃ 玉ねぎ パセリ 甘夏	コッペパン 小麦粉 バター ブルーベリー&マーガリン	エネルギー 722・866 Kcal たんぱく質 24.2・29.0 g 脂質 22.4・25.2 g 食塩相当量 2.3・2.9 g	
22	水	ごはん 牛乳 カツオカツ(ソース) もやしのひき肉炒め もずくスープ	牛乳 カツオカツ 豚ひき肉 ひきわり大豆 卵 ベーコン もずく	人参 もやし にら 玉ねぎ	ごはん 揚げ油 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 611・765 Kcal たんぱく質 21.6・26.5 g 脂質 19.3・23.8 g 食塩相当量 2.1・2.7 g	
23	木	肉みそラーメン 牛乳 にらまんじゅう もやしとにらのツナあえ	牛乳 豚ひき肉 糸かつお節 にらまんじゅう ツナ	キャベツ 人参 もやし ねぎ テンゲン菜 たけのこ しょうが にんにく にら	中華麺 いらごま ごま油 ラー油 米サラダ油	エネルギー 658・908 Kcal たんぱく質 29.8・38.8 g 脂質 21.8・28.3 g 食塩相当量 3.2・4.1 g	
24	金	ポークカレーライス 牛乳 海藻サラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 シュレットチーズ 海藻 ヨーグルト	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ みずな キャベツ 大根 コーン	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 砂糖 ごま油	エネルギー 721・849 Kcal たんぱく質 23.3・26.5 g 脂質 23.7・26.7 g 食塩相当量 3.1・3.6 g	
27	月	ごはん 牛乳 パオズ 中華サラダ マーボー豆腐	牛乳 パオズ ハム 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 にんにく しょうが 人参 たけのこ 干しいたけ ねぎ にら	ごはん マロニー ごま油 米サラダ油 砂糖 片栗粉	エネルギー 710・859 Kcal たんぱく質 28.9・34.5 g 脂質 24.3・28.3 g 食塩相当量 2.6・3.1 g	小田川小
28	火	丸パン 牛乳 手作りハンバーグデミグラスソースがけ キャベツのサラダ ほうれん草のスープ	牛乳 豚ひき肉 牛ひき肉 卵 ベーコン	玉ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草	丸パン パン粉 バター 砂糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 699・855 Kcal たんぱく質 28.8・34.8 g 脂質 24.1・28.2 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
29	水	ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ 茎わかめのきんぴら 小松菜入りかきたま汁	牛乳 ホキ 茎わかめ 鶏肉 豆腐 卵	しょうが ねぎ ごぼう 人参 こんにやく 小松菜	ごはん いらごま 片栗粉 揚げ油 砂糖 米サラダ油 じゃがいも	エネルギー 614・738 Kcal たんぱく質 26.5・31.4 g 脂質 17.6・19.9 g 食塩相当量 2.1・2.4 g	
30	木	きつねうどん 牛乳 切干大根サラダ 湘南ゴールドゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ なんと ハム	小松菜 人参 ねぎ ごぼう 切干大根 きゅうり	ソフト麺 マヨネーズ 砂糖 湘南ゴールドゼリー	エネルギー 591・765 Kcal たんぱく質 23.6・30.1 g 脂質 15.4・17.6 g 食塩相当量 2.5・3.1 g	
31	金	ごはん 牛乳 肉団子 もやしのラー油あえ 肉みそスープ	牛乳 肉団子 豚ひき肉 ひきわり大豆	もやし 人参 小松菜 白菜 ねぎ しょうが にんにく	ごはん ごま油 ラー油 マロニー いらごま 米サラダ油	エネルギー 613・713 Kcal たんぱく質 23.4・26.4 g 脂質 20.6・22.3 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	白四小

※ 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。(5月給食日 21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 エネルギー648Kcal たんぱく質25.8g 脂肪20.6g 食塩相当量2.5g

中学校栄養価平均 エネルギー789Kcal たんぱく質30.8g 脂肪23.7g 食塩相当量3.0g