



6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
3月	ごはん	○	信田煮(しのだに) もやしの香味あえ 野菜と豚肉のごみそスープ	牛乳 信田煮 カニかま ぶた肉	ごはん ごま さとう ごま油	もやし キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ にんじん コーン	604 kcal 21.1 g 22.1 g 2.1 g
4火	<かみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチカツ 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 マヨネーズ レモンゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ	648 kcal 18.8 g 21.5 g 2.0 g
5水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	さばのねぎみそ焼き もみ漬け 肉じゃが	牛乳 さば わかめ ぶた肉	ごはん さとう ごま じゃがいも 米油	しょうが ねぎ 大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	618 kcal 27.3 g 16.4 g 2.5 g
6木	タンメン	○	春巻き 中華サラダ	牛乳 春巻き ぶた肉	中華めん 米油 ごま油 大豆油 マロニー ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	667 kcal 24.1 g 24.7 g 3.3 g
7金	ポークカレーライス	○	グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	746 kcal 23.1 g 23.3 g 3.3 g
10月	ごはん	○	ぶた肉のみそ焼き キャベツのサラダ なめこのみそ汁 一口いちごゼリー	牛乳 ぶた肉 カニかま 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも 一口いちごゼリー	キャベツ きゅうり コーン なめこ ねぎ	601 kcal 23.7 g 17.8 g 2.3 g
11火	コッペパン	○	県産りんごジャム 県産チキンカツ コールスローサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 チキンカツ たまご	コッペパン りんごジャム 大豆油	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ トマト 小松菜	620 kcal 24.5 g 21.2 g 2.5 g
12水	ごはん	○	県産厚焼きたまご ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 たまご ひじき 大豆 さつま揚げ ぶた肉 豆腐	ごはん 米油 さとう さといも	にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	602 kcal 23.4 g 19.5 g 2.2 g
13木	焼きそば	○	シューマイ 千草あえ	牛乳 ぶた肉 シューマイ たまご	焼きそば麺 米油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ほうれん草	669 kcal 29.5 g 15.2 g 3.0 g
14金	三色丼 (発芽胚芽米入りごはん)	○	にらともやしのあえもの 大根のみそ汁 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご かつお節 豆腐 煮干し	発芽胚芽米入りごはん 米油 さとう 県産ももゼリー	しょうが グリンピース にら もやし にんじん 大根 小松菜 ねぎ	625 kcal 24.4 g 17.9 g 2.1 g
17月	<おいしく減塩！統一献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ 磯香(いそか)あえ のっぺい汁	牛乳 かつお とり肉 油揚げ	ごはん さとう ごま さといも かたくり粉	小松菜 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	586 kcal 27.7 g 15.6 g 1.9 g
18火	食パン	○	はちみつ&マーガリン ポテトチーズ焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	食パン じゃがいも 米油 はちみつ&マーガリン	玉ねぎ しめじ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 小松菜	667 kcal 26.1 g 28.5 g 2.5 g
19水	ごはん	○	揚げギョーザ もやしのひき肉炒め 中華スープ サワーゼリー	牛乳 ギョウザ ぶた肉 大豆 とり肉 豆腐	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油 サワーゼリー	にんじん もやし にら ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	643 kcal 24.6 g 18.3 g 2.1 g
20木	和風スパゲティ	○	豆入りジャコサラダ かわちばんかん	牛乳 ベーコン のり 大豆 ちりめんじゃこ	スパゲティ 米油 バター ごま油	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 かわちばんかん	584 kcal 23.8 g 17.8 g 2.4 g
21金	お弁当持参日						
24月	ごはん	○	ひじきつくだ煮 枝豆フリッター 豚しゃぶサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ひじき佃煮 ぶた肉 わかめ こんぶ 油揚げ 枝豆フリッター 煮干し	ごはん 大豆油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり ねぎ もやし	669 kcal 23.3 g 26.3 g 2.6 g
25火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン チーズ	食パン 米油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン えのき パセリ	643 kcal 25.5 g 28.8 g 2.7 g
26水	お弁当持参日						
27木	ジャージャーめん	○	ナムル 青うめゼリー	牛乳 ぶた肉	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま 青うめゼリー	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜 きゅうり にんじん	574 kcal 25.2 g 16.7 g 2.4 g
28金	ごはん	○	とり肉のから揚げ ビーフン炒め かきたま汁	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐 たまご	ごはん かたくり粉 米粉 大豆油 ビーフン 米油 さとう ごま油	しょうが キャベツ チンゲン菜 にんじん ほうれん草 ねぎ 干しいたけ	652 kcal 25.3 g 20.9 g 2.2 g

計18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。



6月は「食育週間」です。

6月栄養価平均 エネルギー634kcal たんぱく質24.5g 脂質20.7g 食塩相当量2.5g

市では食育の一環として、子どものころからうす味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今月は、市内自校給食・給食センターで提供している減塩メニューを組み合わせた市内統一献立「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしのうま味等を活かし、うす味でもおいしく食べられるように工夫されています。