

# 令和6年 6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
3月	☆歯と口の健康週間献立☆ ふりかけご飯 牛乳 はるまき かみかみサラダ 根菜のごま汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 はるまき 大豆 塩昆布 油揚げ	麦ご飯 三温糖 ごま油 さといも ゼリー	切干しだいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	702 kcal 20.0 g 26.1 g 2.2 g
4火	宿泊学習（お弁当）				
5水	宿泊学習（お弁当）				
6木	食パン(2枚) 牛乳 はちみつ&マーガリン チキンナゲット コールスローサラダ・ カレー風味のコンソメスープ	牛乳 チキンナゲット ロースハム ウィンナー	食パン はちみつ&マーガリン 植物油 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、 ほうれんそう	571 kcal 22.5 g 28.0 g 2.6 g
7金	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 まぐろ缶詰 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ	663 kcal 22.4 g 20.3 g 2.1 g
10月	麦ご飯 牛乳 県産ミートボール ほうれん草のおかか和え 豚汁	牛乳 ミートボール かつお節 豚肉 豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、 はくさい、ごんにゃく、ねぎ	583 kcal 25.2 g 16.7 g 2.0 g
11火	ワンタンめん 牛乳 大根とキャベツのサラダ 県産桃ゼリー	牛乳 豚肉のしょうが焼き ロースハム	中華めん(りつメ) ワンタン 植物油 ごま油 三温糖 桃ゼリー	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、きゅ うり、キャベツ	584 kcal 25.8 g 16.4 g 2.7 g
12水	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐	麦ご飯	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、なめこ、 ねぎ	578 kcal 24.5 g 20.9 g 1.8 g
13木	米粉パン 牛乳 県産チキンカツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ベーコン	米粉パン 植物油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー、にん にく、トマト缶詰、パセリ	564 kcal 23.2 g 23.6 g 2.8 g
14金	県産ルウを使ったボークカレー 牛乳 海そうサラダ 県産一口りんごゼリー	牛乳 豚肉 海藻サラダ わかめ	発芽米入ご飯 じゃがいも 植物油 三温糖 りんごゼリー	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし	668 kcal 19.2 g 24.2 g 2.8 g
17月	麦ご飯 牛乳 赤魚の白醤油焼き 五目きんぴら あさりのみそ汁	牛乳 赤魚の白醤油焼き さつま揚げ あさり わかめ 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、ごんにゃく、 ねぎ	537 kcal 26.2 g 12.8 g 2.3 g
18火	ｶﾞﾞ ティミツス 牛乳 フレンチサラダ 果物(オレンジ)	牛乳 豚肉 大豆 ロースハム	スバグテイ オリーブ油 薄力粉 バター 三温糖 植物油	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、セロリー、パセ リ、トマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とう もろこし、パレンシアオレンジ	758 kcal 18.6 g 21.3 g 2.4 g
19水	★おいしく減塩！市内統一献立★ 麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え のっぺい汁	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 かたくり粉 植物油 三温糖 ごま さといも	こまつな、もやし、にんじん、干し椎茸、だいこん、ね ぎ	612 kcal 32.2 g 16.7 g 1.7 g
20木	黒糖パン 牛乳 ポテトカップグラタン キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 ポテトカップグラタン ロースハム ベーコン	黒糖パン 植物油 三温糖 マカロニ	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉葱、 こまつな	560 kcal 20.4 g 20.9 g 3.1 g
21金	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 はるさめ ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ね ぎ	619 kcal 26.4 g 17.4 g 2.0 g
24月	三色そばろご飯 牛乳 のりとキャベツのサラダ 具だくさんみそ汁 かみかみデザート	鶏肉 えだまめ 牛乳 わかめ 豆腐	麦ご飯 三温糖 植物油 じゃがいも かみかみデザート	しょうが、とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅ うり、しめじ、ねぎ	573 kcal 23.4 g 15.8 g 2.2 g
25火	こどもまつり（お弁当）				
26水	キッズシアター（お弁当）				
27木	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 大根サラダ いもだんご汁	牛乳 ハンバーグ ロースハム 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 植物油 三温糖	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	647 kcal 26.0 g 22.2 g 2.6 g
28金	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 さばの南部焼き 塩こんぶあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 わかめ	麦ご飯 ごま 上白糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、 こまつな	565 kcal 24.1 g 18.0 g 2.3 g
6月は <b>食育週間</b> です		<p>〇市では食育の一環として、子どもの頃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。</p> <p>〇今月は、市内自校給食校・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、だしの旨味を活かし、うす味でも美味しく食べられるように工夫されています。</p> <p>〇10日～14日の一週間は、県内産や市内産の食材を多く使った献立を提供します。</p>			
※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月の児童(8～9歳)の 栄養価平均	612 Kcal 23.8 g 20.1 g 2.4 g