

6月学校給食献立予定表

令和6年6月

白河市立白河第二小学校

日 曜	献立名	あか 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 熱ゆ力を出す もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価		
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩	
3月	麦ごはん 和風グラタン フロccoliーのおかか和え きぬさやのみそ汁	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ チーズ とうふ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン フロccoliー にんじん えのきたけ きぬさや	むぎごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	かいそう	E: 644 P: 25.1 F: 22.0	塩 2.2g	
4火	みそラーメン 焼ギョーザ ナムル カムカムレモンゼリー	牛乳 ぶたにく あさり みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごむぎこ	だいす製品	E: 617 P: 26.3 F: 16.6	塩 3.4g	
5水	麦ごはん さばの香味焼き 五目ビーフン炒め わかめ汁	牛乳 さば ぶたにく イカ わかめ あつあげ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン だいこん	むぎごはん ビーフン あぶら じゃがいも	くだもの	E: 598 P: 28.9 F: 14.2	塩 2.2g	
6木	米粉パン 県産チキンカツ ハムマリネ 野菜スープ	牛乳 とりにく ロースハム ベーコン	レタス きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	きのこ	E: 563 P: 28.3 F: 21.7	塩 2.1g	
7金	麦ごはん キーマカレー スイートポテトサラダ メロン	牛乳 ぶたにく だいす ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース コーン メロン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター さつまいも マヨネーズ	さかな	E: 826 P: 26.3 F: 32.8	塩 2.4g	
10月	若菜ごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え キャベツのおかか和え かきたま汁	牛乳 とりにく みそ とうふ たまご	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな	ごはん でんぷんこんにゃく さとう あぶら ごま	きのこ	E: 660 P: 28.4 F: 17.0	塩 3.2g	
11火	スパゲティミートソース フロccoliーとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト フロccoliー コーン にんじん きゅうり	スパゲティ あぶら さとう バター	かいそう	E: 658 P: 28.8 F: 22.4	塩 1.6g	
12水	麦ごはん 県産カジキカツ 切り昆布の炒め煮 なめこ汁	牛乳 カジキ きりこぶ さつまあげ とうふ みそ	にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな	むぎごはん さとう あぶら いとこんにゃく じゃがいも	くだもの	E: 610 P: 23.9 F: 14.9	塩 2.2g	
13木	4年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)							
14金	1,2,3年生 わかば弁当給食 (他の学年は弁当持参日)	牛乳 とりにく ツナ さつまあげ たまご	ごぼう にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんにく トマト パセリ だけのこ れんこん フロccoliー	ごはん でんぷん こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ マカロニ	かいそう	E: 697 P: 29.3 F: 26.9	塩 2.2g	
17月	ビビンバ(ごはん) 大根サラダ わかめスープ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	しょうが ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん だけのこ はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり レタス ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	さかな	E: 553 P: 20.6 F: 17.0	塩 2.9g	
18火	五目うどん ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ	牛乳 ちくわ のり とりにく	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ソフトめん ごむぎこ あぶら さとう	たまご	E: 594 P: 24.6 F: 19.5	塩 3.4g	
19水	七穀ごはん ハンバーグおろしソース ひじきのツナサラダ ごまみそ汁	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく きゅうにく たまご ひじき ツな だいす	たまねぎ だいこん にんじん こまつな	ななこごはん パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも ごま	きのこ	E: 742 P: 33.3 F: 26.6	塩 2.4g	
20木	ひと口30回カミカミ給食 グリーンピースごはん イカフリッター 切干大根和え 根菜汁 いりこ大豆	牛乳 かたくちいわし イカ あぶらあげ とりにく みそ だいす	グリーンピース きりぼしだいこん もやし にんじん しょうが だいこん れんこん しめじ こまつな	ごはん ごま あぶら でんぷん さとう	乳製品	E: 514 P: 21.8 F: 12.8	塩 1.7g	
21金	【おいしく減塩！白河市統一献立】 麦ごはん かつおのみそがらめ いそ香和え のっぺい汁	牛乳 カツオ みそ のり とりにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん しいたけ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごま さといも でんぷん	にく類	E: 615 P: 29.2 F: 16.2	塩 1.7g	
24月	青じそごはん 厚焼きたまご マカロニサラダ 小松菜汁	牛乳 たまご とりにく ツな あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ こまつな だいこん たまねぎ きゅうり	ごはん さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	きのこ	E: 629 P: 23.8 F: 22.6	塩 2.6g	
25火	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご チキンボン酢和え 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく なんと たまご とりにく	だけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ にんじん みかん	ちゅうかめん さとう ごま	さかな	E: 559 P: 30.9 F: 13.9	塩 3.6g	
26水	5年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)							
27木	食パン チョコクリーム とり肉のハーブ焼き 野菜ソテー ミルファンティ	牛乳 とりにく ウインナー たまご チーズ ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン パセリ	しょくパン パンこ あぶら	かいそう	E: 709 P: 33.6 F: 33.7	塩 2.7g	
28金	麦ごはん あじフライ ごま和え 大豆の磯煮	牛乳 あじ だいす とりにく ひじき さつまあげ	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう	むぎごはん あぶら ごま さとう じゃがいもこんにゃく	きのこ	E: 716 P: 34.7 F: 20.2	塩 2.2g	

★ 栄養価の欄の「E」「P」「F」は、1食あたりの栄養価を表示しています。E(エネルギー):kcal、P(たんぱく質):g、F(脂質):g、塩(食塩):gです。小学校の基準量は、3~4年生で、エネルギー650kcal、たんぱく質26.0g、脂質20.0g、食塩2.0gです。

今月の平均栄養量は、エネルギー636kcal、たんぱく質27.6g、脂質20.2g、食塩2.5gです。

★ 白河市では、食育の一環として、子どもたちから薄味の習慣がつかうように「減塩」に取り組んでいます。今月は、【おいしく減塩！白河市統一献立】を実施します。薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

※ 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。

※ 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。