



令和6年 6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		
3月	わかめ枝豆ごはん さばのなんふ焼き こまつなのあえもの キャベツのみそ汁	牛乳 わかめ さば みそ かまぼこ あぶらあげ	枝豆 しょうが こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	ごはん さとう ごま ごまあぶら	519 21.1 22.0 2.5 631 24.6 24.2 2.9 795 29.5 28.2 3.5	いも類				
4火	麦ごはん とり肉のごまみそ焼き 切り干し大根のカレーいため 呉汁	牛乳 とりにく みそ さつまあげ だいす あぶらあげ	しょうが きりほしだいこん こんにゃく にんじん ビーマン たまねぎ だいこん ごぼう ねぎ	麦ごはん さとう ごま あぶら じゃがいも	498 22.6 14.7 1.8 642 28.6 18.0 2.3 807 34.5 20.5 2.8	さかな				
5水	減塩給食 麦ごはん なっとう かおりあえ じゃがいものそばろに	牛乳 なっとう かまぼこ とりにく	キャベツ だいこん きゅうり たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうが いんげん ぼんのうねぎ	麦ごはん ごま じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	413 14.2 10.3 1.2 612 24.2 16.3 1.5 769 29.0 18.3 1.8	海そう				
6木	カミカミ給食 ごはん いわしのかばやき あおなのおひたし こんさい汁	牛乳 いわし かまぼこ かつおぶし とりにく あぶらあげ みそ	しょうが もやし こまつな きゅうり こんにゃく だいこん にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ	ごはん かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	503 21.5 17.1 1.8 651 27.3 21.1 2.2 818 32.9 24.2 2.7	乳製品				
7金	ピザトースト ツナサラダ ミルファンティスー いよかんゼリー	牛乳 ベーコン チーズ ツナ たまご	たまねぎ ビーマン キャベツ ブロッコリー コーン パセリ	食パン パンこ いよかんゼリー	- - - - - - - - 824 36.1 33.0 3.7	大豆製品	幼稚園 小学校			
10月	地産地消週間(10日~14日まで)・白河市統一献立 麦ごはん かつおのみそがらめ いそかあえ のっぺい汁	牛乳 かつお みそ のり とりにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん 干しいたけ だいこん ねぎ	麦ごはん かたくりこ あぶら さとう ごま さといも	500 25.2 12.6 1.6 613 28.9 15.0 1.9 773 35.2 16.7 2.2	くだもの				
11火	麦ごはん 県産五目あつやきたまご もやしのひき肉いため こまつなのみそ汁	牛乳 県産五目あつやきたまご ぶたにく だいす とうふ みそ	にんにく にんじん もやし いら こまつな たまねぎ	麦ごはん はるさめ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	486 19.3 15.8 1.6 604 22.9 17.9 2 - - - -	きのこ	中学校			
12水	わかなごはん 県産とりつくね ポテトサラダ なめこのスープ	牛乳 県産とりつくね ハム なめこ とうふ	大根わかな にんじん きゅうり たまねぎ コーン ねぎ チンゲン菜 しょうが	ごはん じゃがいも 卵不使用マヨネーズ ごまあぶら かたくりこ	- - - - 615 19.2 20.8 2.4 - - - -	さかな	幼稚園 中学校			
13木	ポークカレーライス(麦ごはん) ブロッコリーとコーンのサラダ 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉 ハム	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	麦ごはん あぶら じゃがいも カレールウ 県産ももゼリー	561 18.1 16.4 1.8 714 23.6 20.0 2.3 - - - -	大豆製品	中学校			
14金	減塩黒糖パン クリスピーチキン フレンチサラダ ポークビーンズ	牛乳 とり肉 だいす ぶた肉	キャベツ ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ にんにく パセリ	減塩黒糖パン コーンフレーク 卵不使用マヨネーズ パンこ じゃがいも あぶら	514 22.6 19.5 1.8 - - - - 824 34.7 28.4 3	海そう	小学校			
17月	ごはん さわらの西京焼き 五目ひじきに いらのみそ汁	牛乳 さわら みそ とり肉 だいす あぶらあげ ひじき とうふ	しょうが にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく グリンピース いら たまねぎ えのきたけ	ごはん さとう あぶら	488 23.0 16.1 1.6 631 29.2 19.7 2 790 35.0 22.4 2.4	いも類				
18火	清流豚丼(麦ごはん) ツナのごま酢あえ なめこ汁	牛乳 ぶた肉 ツナ みそ	しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく もやし ブロッコリー にんじん コーン なめこ こまつな ねぎ	麦ごはん ぶ さとう あぶら ごま ごまあぶら じゃがいも	477 19.6 14.6 1.7 612 24.4 17.6 2.2 769 29.1 20.1 2.6	大豆製品				
19水	中学生が考えたバランスの良い献立 麦ごはん さばのみそ煮 ほうれんそうのおひたし わかめのみそ汁	牛乳 さば みそ かつおぶし わかめ とうふ	もやし ほうれんそう にんじん ねぎ	麦ごはん さとう じゃがいも	489 21.6 16.1 2 596 24.8 17.6 2.3 773 31.2 21.3 2.8	くだもの				
20木	麦ごはん 肉しゅうまい チンジャオロースー はるさめスープ	牛乳 肉しゅうまい ぶた肉 とうふ なると	しょうが にんにく たけのこ ビーマン 干しいたけ チンゲン菜 にんじん コーン	麦ごはん さとう あぶら かたくりこ はるさめ ごまあぶら	470 18.1 14.3 1.6 613 23.7 17.8 2.1 799 30.0 21.9 2.7	さかな				
21金	塩ラーメン(中華めん) 焼きぎょうざ オレンジ	牛乳 ぶた肉 いか なると ぎょうざ	しょうが キャベツ もやし にんじん いら ねぎ コーン 干しいたけ オレンジ	中華めん ごまあぶら	374 20.6 11.3 2.1 - - - - 746 37.6 18.4 3.2	海そう	小学校			
24月	ごはん ハンバーグデミソースかけ サラスパ チンゲン菜スープ	牛乳 ハンバーグ ハム とうふ なると	キャベツ にんじん きゅうり コーン 干しいたけ チンゲン菜 ねぎ	ごはん バター スパゲッティ 卵不使用マヨネーズ マロニー ごまあぶら かたくりこ	471 17.3 16.0 1.8 637 24.3 21.0 2.5 815 30.0 24.9 3.1	種実類				
25火	カミカミ給食 ごはん ヒレカツ パックソース 五目きんぴら かきたま汁	牛乳 ヒレカツ とり肉 たまご さつまあげ とうふ みそ	ごぼう にんじん こんにゃく しめじ いんげん たまねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま かたくりこ	486 20.9 14.1 1.9 616 25.3 17.4 2.2 823 33.7 21.2 2.7	小魚				
26水	キーマカレー(麦ごはん) かいそうサラダ メロンミルクプリン	牛乳 ぶた肉 だいす かいそう	たまねぎ にんじん にんにく しょうが トマト りんご キャベツ コーン ブロッコリー	麦ごはん じゃがいも あぶら メロンミルクプリン	595 18.2 18.7 2.2 - - - - 946 28.3 27.4 3.3	さかな	小学校			
27木	ごはん 自身魚のやくみ焼き やさしいみそいため じゃがいものみそ汁	牛乳 たら ぶた肉 いか みそ わかめ あぶらあげ	ぼんのうねぎ にんにく キャベツ にんじん ビーマン たまねぎ	ごはん ごまあぶら ごま さとう あぶら じゃがいも	439 22.4 11.1 2 567 28.4 13.3 2.5 720 34.8 14.9 3.0	きのこ				
28金	コッペパン いちご&マーガリン フライドチキン イタリアンサラダ アルファベットスープ	牛乳 フライドチキン ウィナー	きゅうり キャベツ パプリカ えだまめ たまねぎ にんじん しめじ チンゲン菜	コッペパン いちご&マーガリン マカロニ じゃがいも	496 20.3 16.9 2.2 621 24.6 19.6 2.7 739 29.3 22.0 3.4	大豆製品				

- ★ 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。

6月は「食育月間」です。
白河市では、食育の一環として、子どものころから薄味の習慣がつくように「減塩」に取り組んでいます。今年度も、毎月、塩分の少ないメニューの日としてお知らせする他、市内統一の減塩献立の実施や減塩レシピの紹介を予定しています。

6月栄養価平均(幼稚園)	488	20.4	15.4	1.8
(小学校)	623	25.2	18.6	2.2
(中学校)	796	32.4	22.6	2.8