



令和6年 6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		
3	月	ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ もやしの香味和え 中華コーンスープ	牛乳 鶏肉 系かまぼこ 豆腐 卵	しょうが もやし キャベツ きゅうり 小松菜 きくらげ クリームコーン	ごはん 片栗粉 いりごま 三温糖 ごま油	エネルギー 590・704 Kcal たんぱく質 25.6・30.1 g 脂質 18.0・20.2 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
4	火	『歯と口の健康週間献立』 ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみサラダ 根菜汁 レモンゼリー	牛乳 いわし 塩昆布	切干大根 キャベツ きゅうり 人参 大根 ごぼう れんこん 白菜	ごはん 揚げ油 いりごま 三温糖 ごま油 じゃがいも レモンゼリー	エネルギー 615・731 Kcal たんぱく質 21.9・25.6 g 脂質 18.7・21.2 g 食塩相当量 2.2・2.5 g	
5	水	ピビンバ 牛乳 大豆入りナムル にとら豆腐のとろみ汁	牛乳 豚肉 卵 大豆 豆腐	しょうが 大根 もやし ほうれん草 人参 ぜんまい 小松菜 にとら 干しいたけ 白菜	ごはん 上白糖 米サラダ油 いりごま ごま油 三温糖 片栗粉	エネルギー 624・743 Kcal たんぱく質 28.9・33.7 g 脂質 20.1・22.6 g 食塩相当量 2.5・3 g	
6	木	スパゲティミートソース 牛乳 イタリアンサラダ メロン	牛乳 牛肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 マッシュルーム セロリ パセリ にんにく トマト 大根 コーン キャベツ ブロッコリー きゅうり メロン	スパゲッティ バター 小麦粉 三温糖 オリーブ油	エネルギー 676・801 Kcal たんぱく質 28.8・34.1 g 脂質 18.6・21.1 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	
7	金	ごはん 牛乳 ホキのチリソースがけ シャキシャキサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 ホキ 青大豆 かつお節 凍み豆腐	にんにく しょうが ねぎ コーン れんこん ごぼう キャベツ 白菜	ごはん 片栗粉 揚げ油 三温糖 上白糖 じゃがいも	エネルギー 604・725 Kcal たんぱく質 24.2・28.7 g 脂質 15.2・17.1 g 食塩相当量 2.2・2.6 g	小田川小 東北中
10	月	ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 豚肉と竹の子の炒め物 八杯汁	牛乳 豆腐ナゲット 豚肉 厚揚げ	たけのこ 人参 きくらげ ごぼう 干しいたけ 大根 こんにゃく ねぎ	ごはん 揚げ油 米サラダ油 上白糖 片栗粉 さといも	エネルギー 601・773 Kcal たんぱく質 20.1・24.2 g 脂質 19.7・26.7 g 食塩相当量 1.8・2.3 g	
11	火	コッペパン 牛乳 りんごジャム コールスローサラダ ポークビーンズ 青うめゼリー	牛乳 ミックスビーンズ 大豆 豚肉	キャベツ 人参 きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ トマト パセリ	コッペパン りんごジャム じゃがいも 米サラダ油 サラダ油 青うめゼリー	エネルギー 746・903 Kcal たんぱく質 26.9・32.4 g 脂質 20.2・23.4 g 食塩相当量 2.2・2.7 g	全中
12	水	ごはん 牛乳 サバの南部焼き 塩こんぶあえ じゃがいものみそ汁	牛乳 サバ 塩昆布 豆腐 わかめ	キャベツ 大根 きゅうり 人参 しょうが 小松菜	ごはん いりごま 上白糖 米サラダ油 ごま油 じゃがいも	エネルギー 586・699 Kcal たんぱく質 24.3・28.4 g 脂質 18.4・20.7 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	全中
13	木	ごはん 牛乳 春巻き 中華サラダ わかめスープ	牛乳 春巻き チキンハム 卵 わかめ 厚揚げ	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 ねぎ えのき	ごはん 揚げ油 マロニー ごま油 米サラダ油 三温糖 いりごま	エネルギー 635・751 Kcal たんぱく質 17.4・20.9 g 脂質 23.4・24.4 g 食塩相当量 2.7・3.2 g	全中
14	金	福島県産ポークカレーライス 牛乳 アスパラサラダ 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ 人参 パセリ アスパラ キャベツ きゅうり	ごはん 米サラダ油 じゃがいも 米サラダ油 福島県産ももゼリー	エネルギー 698・824 Kcal たんぱく質 21.0・24.3 g 脂質 22.4・25.2 g 食塩相当量 2.7・3.1 g	中央中 東北中
17	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 大豆サラダ ワンタンスープ	牛乳 豚肉 大豆	しょうが 小松菜 人参 もやし ねぎ にとら	ごはん 米サラダ油 三温糖 ワンタン ごま油	エネルギー 603・725 Kcal たんぱく質 24.8・29.2 g 脂質 20.7・23.8 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	
18	火	米粉パン 牛乳 福島県産チキンカツ(ソース) オニオンサラダ コンソメスープ	牛乳 チキンカツ ウインナー	玉ねぎ きゅうり 人参 キャベツ パセリ	米粉パン 揚げ油 じゃがいも	エネルギー 679・903 Kcal たんぱく質 30.9・41.0 g 脂質 22.3・27.1 g 食塩相当量 2.8・3.6 g	五箇小
19	水	ごはん 牛乳 福島県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 豚汁	牛乳 福島県産厚焼きたまご 豚肉 大豆ミート 豆腐	人参 もやし にとら ごぼう 大根 白菜 こんにゃく ねぎ	ごはん 米サラダ油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	エネルギー 647・756 Kcal たんぱく質 26.5・29.9 g 脂質 22.7・24.6 g 食塩相当量 1.9・2.1 g	
20	木	白河ラーメン 牛乳 東北シューマイ 中華あえ 一口いちごゼリー	牛乳 焼豚 なたと シューマイ 燻製鶏肉	ほうれん草 もやし ねぎ キャベツ きゅうり 人参	中華めん マロニー ごま油 米サラダ油 三温糖 一口いちごゼリー	エネルギー 618・838 Kcal たんぱく質 27・36.6 g 脂質 17・20.2 g 食塩相当量 3.3・4.1 g	
21	金	『おいしい減塩！統一献立』 ごはん 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香あえ のっぺい汁	牛乳 かつお 焼きのり 油揚げ	小松菜 もやし 人参 干しいたけ 大根 ねぎ	ごはん 揚げ油 三温糖 いりごま さといも 片栗粉	エネルギー 606・723 Kcal たんぱく質 28・32.6 g 脂質 18・20.0 g 食塩相当量 1.8・2.2 g	小田川小 みさか小
24	月	ごはん 牛乳 鶏肉のレモン漬け サラスパ にとら玉汁	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	レモン果汁 キャベツ 人参 きゅうり コーン ブロッコリー にとら	揚げ油 三温糖 ミニスパゲティ すりごま 米サラダ油 ごま油 上白糖	エネルギー 639・760 Kcal たんぱく質 27・31.6 g 脂質 21・23.7 g 食塩相当量 2.4・2.8 g	白四小 白二中
25	火	食パン 牛乳 マーシャルビーンズ マカロニグラタン 大根ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ ツナ わかめ ベーコン	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 キャベツ たもぎ草	食パン マーシャルビーンズ マカロニ 米サラダ油 小麦粉 バター じゃがいも	エネルギー 685・813 Kcal たんぱく質 27・31.5 g 脂質 28・31.3 g 食塩相当量 3.1・3.8 g	
26	水	ゆかりごはん 牛乳 若竹信田煮 キャベツの浅漬け じゃがいものそぼろ煮	牛乳 若竹信田 鶏肉 青大豆	キャベツ きゅうり 大根 人参	ゆかりごはん じゃがいも 三温糖 片栗粉 米サラダ油	エネルギー 614・713 Kcal たんぱく質 21・23.1 g 脂質 17・18.3 g 食塩相当量 3.1・3.5 g	白四小 五箇小
27	木	カレー南蛮うどん 牛乳 豆ツナサラダ すいか	牛乳 豚肉 わかめ ツナ 大豆 青大豆	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 ねぎ たもぎ草 大根 きゅうり すいか	ソフト麺 米サラダ油 片栗粉 三温糖 ごま油	エネルギー 648・843 Kcal たんぱく質 26.9・34.3 g 脂質 19.5・22.6 g 食塩相当量 3.7・4.6 g	白三小 小田川小 みさか小 東北中
28	金	ごはん 牛乳 手作りクロquette(ソース) 和風サラダ 大根と厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 粉チーズ 厚揚げ わかめ	玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 きゅうり 大根 ねぎ	ごはん じゃがいも 米サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 揚げ油 三温糖	エネルギー 632・752 Kcal たんぱく質 19.8・22.7 g 脂質 18.5・20.6 g 食塩相当量 2.3・2.6 g	東北中

※ 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。(6月給食日 20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。

6月は「食育月間」です。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「おいしい減塩！統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしのうま味等を生かし、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。

小学校栄養価平均	エネルギー637Kcal	たんぱく質24.8g	脂質19.9g	食塩相当量2.4g
中学校栄養価平均	エネルギー766Kcal	たんぱく質29.5g	脂質22.2g	食塩相当量2.9g

