

令和6年7. 8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
7/1月	麦ごはん 味つけのり 牛乳 さばのしおやき ほうれん草のおかか和え 興だくさんみそ汁	牛乳 味つけのり さば塩焼き かつお節 わかめ 豆腐	麦ご飯 ジャがいも	ほうれんそう にんじん もやし しめじ ねぎ	564 kcal 27.7 g 18.5 g 2.3 g
2火	やきそば 牛乳 五色和え ワッフル	豚肉 牛乳 大豆 ロースハム わかめ	焼きそばめん 植物油 三温糖 ごま油 ワッフル	しょうが もやし キャベツ 玉葱 にんじん 青ピーマン ほうれんそう とうもろこし	780 kcal 34.5 g 18.8 g 2.6 g
3水	麦ごはん 牛乳 キャベツメンチ 野菜のごま和え じゃがいも とうもろこしのみそ汁	牛乳 キャベツメンチ わかめ 豆腐	麦ご飯 植物油 上白糖 ジャがいも	ほうれんそう もやし にんじん キャベツ ねぎ	589 kcal 20.9 g 17.1 g 2.3 g
4木	★3-21/献立メニュー★ きなこあげパン 牛乳 ポテトカップグラタン ほうれん草のチーズ和え ミネストローネ シュアアイス	きな粉 牛乳 ポテトカップグラタン チーズ ベーコン	きなこ揚げパン 植物油 三温糖 マカロニ ジャがいも オリーブ油 シュアアイス	キャベツ にんじん ほうれんそう 玉葱 セロリー にんにく トマト缶詰 パセリ	751 kcal 26.0 g 28.8 g 2.8 g
5金	★七夕メニュー★ 麦ごはん 牛乳 ほしがたハンバーグ サラササラダ わかめのみそ汁	牛乳 聖型ハンバーグ ロースハム わかめ 豆腐	麦ご飯 スパゲッティ 上白糖 ごま 植物油 ごま油 ジャがいも	にんじん 玉葱 きゅうり とうもろこし キャベツ ねぎ	646 kcal 24.3 g 20.5 g 2.5 g
8月	<減塩メニューの日> 麦ごはん 牛乳 とりのからあげ わかめとツナのサラダ あさりのみそ汁	牛乳 鶏肉 わかめ まぐろ缶詰 あさり 木綿豆腐	麦ご飯 かたくり粉 植物油 ごま油 三温糖	しょうが キャベツ にんじん もやし きゅうり ねぎ	583 kcal 27.6 g 17.2 g 1.9 g
9火	しょうゆラーメン 牛乳 やきぶた しおこんぶあえ	鶏肉 なたと 牛乳 焼き豚 塩昆布	中華めん(りつ刈) 植物油 ごま油	味付きメンマ しょうが にんにく ほうれんそう ねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん	542 kcal 29.4 g 14.6 g 3.5 g
10水	白坂風ソースカツ丼-郷土 牛乳 ゆでキャベツ しみどうろのみそ汁	トンカツ 牛乳 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 植物油 中さら糖 りんごジュース	キャベツ にんじん ねぎ はくさい	593 kcal 22.0 g 17.5 g 2.7 g
11木	食パン(2枚) 牛乳 チョコレートクリーム たれ肉だんご ビーンズサラダ・野菜スープ	牛乳 たれ肉団子 大豆 焼き豚 チーズ ベーコン	食パン ハチチョコプレート 三温糖 植物油 ごま油 ごま ジャがいも	にんじん きゅうり だいこん とうもろこし えだまめ 玉葱 こまつな パセリ	570 kcal 22.8 g 23.3 g 3.0 g
12金	麦ごはん 牛乳 タラの西京やき こんにゃくサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 タラ西京焼き ロースハム わかめ 油揚げ	麦ご飯 ごま 三温糖 ジャがいも	こんにゃく もやし きゅうり にんじん ねぎ	526 kcal 25.9 g 12.5 g 2.0 g
16火	うどん 牛乳 野菜かきあげ キャベツのサラダ	鶏肉 油揚げ 牛乳 ロースハム	うどん(りつ刈) 野菜かき揚げ 三温糖 植物油	にんじん ねぎ ごぼう こまつな 干し椎茸 キャベツ きゅうり とうもろこし 玉葱	596 kcal 27.8 g 20.9 g 1.8 g
17水	★白河センターメニュー★ 麦ごはん 牛乳 とりの肉のみそマヨやき 和風サラダ とん汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) ごま油 三温糖 植物油 じゃがいも	ハセリ キャベツ にんじん きゅうり だいこん ごぼう はくさい こんにゃく ねぎ	597 kcal 27.2 g 20.6 g 1.9 g
18木	夏やさいカレー 牛乳 海そうサラダ 冷とうみかん	豚肉 牛乳 海藻サラダ わかめ	麦ご飯 ジャがいも 植物油 ごま油 三温糖	玉葱 にんじん なす いんげん ズッキーニ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	670 kcal 19.9 g 24.4 g 2.9 g
19金	終業式 (給食なし)				
8/20火	始業式 (給食なし)				
8/21水	キムタクごはん 牛乳 ナムル 肉だんごスープ	豚ひき肉 牛乳 肉団子	麦ご飯 ごま油 植物油 三温糖 ごま	にんじん たくあん はくさいキムチ ほうれんそう もやし だいこん ねぎ こまつな 玉葱	570 kcal 21.5 g 19.5 g 2.8 g
22木	★たんぽぽ/1/献立メニュー★ 丸パン 牛乳 チーズインハンバーグ フレンチサラダ ABCマカロニスープ・ぶどうゼリー	牛乳 チーズインハンバーグ ロースハム ベーコン	丸パン 植物油 三温糖 マカロニ	キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん とうもろこし こまつな	590 kcal 22.5 g 22.9 g 3.4 g
23金	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ とうもろこしのみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 わかめ 豆腐	麦ご飯 ジャがいも	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ ねぎ	587 kcal 20.5 g 12.7 g 2.0 g
26月	麦ごはん 牛乳 ひき肉とナスの中華いため もやしのラー油和え 中華スープ	牛乳 豚ひき肉	麦ご飯 植物油 三温糖 かたくり粉 ごま油 上白糖 はるさめ	なす パフリカ ねぎ にんじん 赤ピーマン 黄ピーマン だげのこ しょうが ほうれんそう もやし きくらげ とうもろこし	545 kcal 18.7 g 16.2 g 2.2 g
27火	カレーうどん 牛乳 とうふナゲット こまつなのおひだし	豚肉 牛乳 豆腐ナゲット かつお節	うどん(りつ刈) 植物油	ほうれんそう 玉葱 ねぎ にんじん こまつな もやし	717 kcal 29.2 g 26.6 g 3.4 g
28水	麦ごはん 牛乳 ホックの塩こうじやき ひじきの煮物 野菜としめじのみそ汁	牛乳 ホック塩麹焼き 大豆 ひじき さつま揚げ 豆腐	麦ご飯 植物油 上白糖 じゃがいも	こんにゃく にんじん ごぼう いんげん しめじ ねぎ こまつな	554 kcal 25.8 g 13.9 g 2.1 g
29木	コッパン 牛乳 ホタテカツ 豆ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 ホタテカツ わかめ まぐろ缶詰 大豆 ベーコン	コッパン 植物油 三温糖 ごま油	だいこん きゅうり にんじん えだまめ 玉葱 とうもろこし こまつな パセリ	674 kcal 30.2 g 25.1 g 3.1 g
30金	わかめごはん 牛乳 わかたけ(しのだれ付) のりとキャバラのツナサラダ いもだんご汁	牛乳 若竹信田煮 豚肉	わかめご飯 植物油	キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし だいこん はくさい しめじ	502 kcal 17.3 g 11.7 g 2.2 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。 ※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。				7,8月の児童(8~9歳)の栄養価平均 1食分-607kcal、たんぱく質24.8g、脂質19.2g、塩分2.5g	

新紙幣にちなんで、「渋沢栄一」パッケージの味付けのりです！



学校給食会より無償提供いただきました！