

7, 8月学校給食献立予定表

令和6年 7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 熱や力を出す もとなるもの		家で食べてほしい 食品	栄養価		
		牛乳 ふたにく イカ のり ヨーグルト	たまご かまぼこ とりにく	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	E: 627 P: 28.9 F: 16.1		塩 3.6 g		
1月	緑 替 休 業 日										
2火	焼きそば ブロッコリーサラダ ヨーグルト		牛乳 ふたにく イカ のり ヨーグルト	たまご かまぼこ とりにく	しょうが にんじん キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	きのこ	E: 627 P: 28.9 F: 16.1	塩 3.6 g	
3水	二小っ子まつり お弁当持参日										
4木	黒糖パン 目玉焼き 糸かまサラダ クリームシチュー		牛乳 ふたにく たまご とりにく	たまご かまぼこ とりにく	だいこん にんじん きゅうり たまねぎ マッシュルーム かぶ パセリ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	かいそう	E: 663 P: 28.3 F: 24.0	塩 2.0 g	
5金	【たなばた行事食】 わかめごはん 星のコロッケ ごぼうサラダ そうめん汁 スイカ		牛乳 わかめ とりにく	わかめ とりにく	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ スイカ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	さかな	E: 649 P: 20.9 F: 17.3	塩 2.6 g	
8月	麦ごはん 揚げ豆腐の肉みそあんかけ ごま酢和え わかめ汁		牛乳 とうふ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	わかめ とりにく	しょうが たまねぎ こねぎ もやし にんじん ビーマン だいこん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン だいこん ねぎ	ちゅうかめん あぶら さとう	くだもの	E: 661 P: 24.8 F: 20.1	塩 2.1 g	
9火	親子うどん えだまめフリッター 海そうサラダ		牛乳 とりにく たまご わかめ	たまご かまぼこ とりにく	にんじん ねぎ たまねぎ ごぼう ほうれんそう レタス だいこん きゅうり えだまめ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	さかな	E: 599 P: 23.6 F: 20.0	塩 2.8 g	
10水	【減塩メニューの日】 麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ミモザサラダ きぬさやのみそ汁		牛乳 ふたにく たまご とうふ みそ	たまご かまぼこ とりにく	しょうが たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ブロッコリー コーン えのきだけ きぬさや	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	きのこ	E: 595 P: 27.2 F: 16.6	塩 1.9 g	
11木	麦ごはん 手作りふりかけ 鮭の香草焼き 即席漬け 豚汁		牛乳 かたぢいわし かつおぶし ふたにく とうふ みそ	わかめ とりにく	きゅうり キャベツ しそのみ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	くだもの	E: 703 P: 34.6 F: 23.4	塩 2.1 g	
12金	麦ごはん チキンカレー はるさめサラダ ぶどうゼリー		牛乳 とりにく だいす ベーコン	たまご かまぼこ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん パセリ もやし きゅうり	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	さかな	E: 740 P: 24.5 F: 23.3	塩 2.4 g	
15月	海 の 日										
16火	チャンポンめん 豚肉シューマイ えだまめサラダ		牛乳 ふたにく なると あさり エビ チーズ	たまご かまぼこ とりにく	しょうが キャベツ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり えだまめ コーン	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	かいそう	E: 614 P: 29.1 F: 19.6	塩 3.5 g	
17水	ゆかりごはん とり肉の竜田揚げ 五目きんぴら かきたま汁		牛乳 とりにく さつまあげ とうふ たまご	たまご かまぼこ とりにく	しょうが にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	きのこ	E: 631 P: 25.4 F: 18.8	塩 3.2 g	
18木	コッパパン 県産梨ジャム かぼちゃグラタン キャベツサラダ カレーコンソメスープ		牛乳 豚肉 チーズ ウインナー	たまご かまぼこ とりにく	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ビーマン ほうれんそう	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	だいす製品	E: 599 P: 21.8 F: 20.1	塩 2.1 g	

令和6年 8月

21水	麦ごはん ハンバーグきのこソース スパゲティサラダ なめこ汁		牛乳 ふたにく きゅうり たまご ツナ とうふ みそ	たまご かまぼこ とりにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり なめこ だいこん ねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	さかな	E: 741 P: 31.5 F: 24.3	塩 2.3 g
22木	丸パン スライスチーズ 白身魚フライ 大根サラダ 野菜スープ		牛乳 ホキ チーズ ベーコン	たまご かまぼこ とりにく	だいこん レタス きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	きのこ	E: 622 P: 26.8 F: 24.0	塩 2.4 g
23金	麦ごはん 夏野菜カレー ブロッコリーとコーンのサラダ メロン		牛乳 とりにく	たまご かまぼこ とりにく	しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ビーマン ブロッコリー コーン きゅうり メロン	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	だいす製品	E: 694 P: 23.2 F: 21.8	塩 2.3 g
26月	豚キムチチャーハン 春巻き ナムル わかめスープ		牛乳 ふたにく たまご わかめ とうふ	たまご かまぼこ とりにく	にんじん たけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり キャベツ チンゲンサイ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	きのこ	E: 670 P: 23.8 F: 25.1	塩 2.6 g
27火	スパゲティボリタン まめまめサラダ ヨーグルト		牛乳 ベーコン あさり チーズ だいす ヨーグルト	たまご かまぼこ とりにく	たまねぎ にんじん ビーマン トマト パセリ えだまめ キャベツ ブロッコリー トマト	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	さかな	E: 694 P: 29.3 F: 26.0	塩 2.3 g
28水	麦ごはん さばのみそ焼き わかめソテー すまし汁		牛乳 さば みそ とりにく ふたにく わかめ	わかめ とりにく	しょうが にんじん もやし たけのこ きりぼしだいこん たまねぎ えのきだけ ほうれんそう	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	だいす製品	E: 560 P: 28.7 F: 12.6	塩 2.3 g
29木	食パン フルーベリージャム ツナキャセロール コールスローサラダ ポークビーンズ		牛乳 ふたにく ツナ チーズ だいす	たまご かまぼこ とりにく	たまねぎ マッシュルーム キャベツ にんじん コーン パセリ トマト	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	かいそう	E: 736 P: 30.5 F: 27.9	塩 2.3 g
30金	麦ごはん チンジャオロースー 中華和え たまごスープ		牛乳 ふたにく くらげ ベーコン たまご わかめ	たまご かまぼこ とりにく	しょうが ビーマン しいたけ たけのこ きゅうり キャベツ たまねぎ パセリ	しょうが もやし キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン ブロッコリー えだまめ	ちゅうかめん あぶら さとう	くだもの	E: 595 P: 26.2 F: 18.8	塩 2.7 g

- ★ 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。7月の平均栄養量は、エネルギー644kcal、たんぱく質26.3g、脂質19.9g、食塩2.6gです。8月の平均栄養量は、エネルギー664kcal、たんぱく質27.5g、脂質22.6g、食塩2.4g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くように「減塩」に取り組んでいます。毎月、塩分の少ないメニューの日を「減塩メニューの日」としてお知らせしますので、ご家庭でも参考にしてください。
- ※ 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。