

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	しょうが 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	ことうパン あぶら こむぎこ じゃがいも バター	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	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ ねぎ スイカ	ごはん あぶら マヨネーズ パンこ ふ そうめん じゃがいも	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	とうふ とりにく あぶらあげ わかめ みそ	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 たまねぎ こねぎ もやし にんじん ビーマン だいこん ねぎ	むぎごはん でんぷん あぶら こむぎこ さとう こま じゃがいも	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	とりにく たまご わかめ	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	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	ソフトめん あぶら	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	ふたにく たまご とうふ みそ	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 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	むぎごはん じゃがいも	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	かたぢいわし かつおぶし ふたにく とうふ みそ	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	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	むぎごはん ごま パンこ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	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	とりにく だいす ベーコン	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 たまねぎ にんじん パセリ もやし きゅうり	むぎごはん あぶら じゃがいも バター はるさめ 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	チャンボンめん 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	ふたにく なると あさり エビ チーズ	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 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	ちゅうかめん あぶら でんぷん こむぎこ	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	とりにく さつまあげ とうふ たまご	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 にんじん ごぼう たけのこ れんこん こまつな	ごはん でんぷん あぶら こんにゃく 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	豚肉 チーズ ウインナー	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	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	コッパパン こむぎこ あぶら じゃがいも ジャム	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 ハンバーグきのこコース 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	ふたにく きゅうり たまご ツナ とうふ みそ	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	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	むぎごはん じゃがいも パンこ バター さとう マヨネーズ スパゲティ	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	ホキ チーズ ベーコン	だいこん レタス きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	だいこん レタス きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	まるパン あぶら じゃがいも	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	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 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	むぎごはん あぶら じゃがいも バター	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	ふたにく たまご わかめ とうふ	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	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	ごはん あぶら さとう こま こむぎこ	きのこ	E: 670 P: 23.8 F: 25.1	塩 2.6 g
27 火	スパゲティホリタン 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	ベーコン あさり チーズ だいす ヨーグルト	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	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	スパゲティ あぶら バター 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	さば みそ とりにく ふたにく わかめ	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 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	むぎごはん さとう こま あぶら	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	ふたにく ツナ チーズ だいす	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	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	しょくパン じゃがいも ジャム マカロニ さとう こむぎこ バター あぶら	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	ふたにく くらげ ベーコン たまご わかめ	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 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	むぎごはん あぶら さとう でんぷん	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。