

学校給食検査結果のお知らせ(6月)

白河市では、学校給食センター2施設、学校で給食を調理している小学校7校、中学校2校、計11施設の主食及び牛乳と、給食1食分まるごとの検査(児童生徒が食べる前)を行っています。

令和6年6月分の主食及び牛乳と給食1食分まるごとの検査結果については、25ベクレル/kgを超える放射性セシウムは検出されませんでしたのでご安心ください。

◆検査システム◆ ○検出器: NaIシンチレーション検出器
○検出限界値: 25ベクレル/キログラム
(セシウム134とセシウム137の合算値)

施設名	主食 検査数	結果	牛乳 検査数	結果	給食1食分 まるごと検査数	結果
白河市学校給食センター	4	検出せず	4	検出せず	20	検出せず
白河市大信学校給食センター					20	検出せず
白河第一小学校					18	検出せず
白河第二小学校					18	検出せず
白河第五小学校					16	検出せず
関辺小学校					18	検出せず
表郷小学校	4	検出せず			16	検出せず
表郷中学校					16	検出せず
小野田小学校	4	検出せず			18	検出せず
釜子小学校					18	検出せず
東中学校					18	検出せず



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





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 さばのなんぷ焼き 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 いわしのかば焼き 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 なた	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 なた 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 なた	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

令和6年度6月 学校給食予定献立（6月3日～6月17日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
 朝食を見直そう週間 ～ 主食・主菜・副菜・汁物 をとろえて 体が目覚める朝ごはん を目指そう！～ 						
3月	麦ご飯 牛乳 鯖の味噌煮 筑前煮 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 凍り豆腐	麦ご飯 砂糖 里芋 サラダ油 じゃがいも	生姜 しょうが 人参 たけのこ ごぼう れんこん こんにやく 干しいたけ いんげん 小松菜 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	676 kcal 28.9 g 21.3 g 3.0 g
4火	 むし歯予防デー ウェルかむランチ  米粉パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼きレモンゼリー かみかみサラダ ポトフ	牛乳 鶏肉 ソフトさきいか 豚肉 ウィンナー 粉チーズ	米粉パン サラダ油 砂糖 ごま じゃがいも マーマレードジャム レモンゼリー	にんにく キャベツ もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ いんげん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	596 kcal 26.3 g 22.5 g 2.5 g
5水	麦ご飯 牛乳 納豆 肉じゃが ほうれん草のツナサラダ	牛乳 納豆 豚肉 ツナ チーズ	麦ご飯 じゃがいも 油麩 サラダ油 砂糖	玉ねぎ 人参 しらたき いんげん 干しいたけ キャベツ ほうれん草 とうもろこし	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 26.2 g 18.6 g 1.2 g
6木	麦ご飯 牛乳 鶏肉のごまみそ焼き いんげんの節マヨ和え 豆ふのすまし汁	牛乳 鶏肉 みそ かつお節 あさり 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま マヨネーズ 麩	いんげん 人参 もやし 大根 ぶなしめじ 糸みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	615 kcal 25.8 g 19.7 g 2.1 g
7金	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 県産豚みそカツ もやしのしそひじき和え なめこのみそ汁	牛乳 県産豚みそカツ しそひじき 豆腐 みそ	麦ご飯 揚げ油 ごま じゃがいも	ほうれん草 もやし 人参 なめこ ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	640 kcal 22.8 g 19.3 g 2.0 g
10月	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 県産鶏つくね アスパラサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 鶏つくね ハム 油揚げ みそ	麦ご飯 砂糖 片栗粉 じゃがいも	アスパラガス キャベツ 人参 黄パプリカ ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	580 kcal 22.2 g 21.2 g 2.5 g
11火	 地産地消献立  ココア揚げパン 牛乳 県産スモークチキンと豆のサラダ 肉団子入トマトスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ミートボール	コッペパン 揚げ油 砂糖 グラニュー糖 ココア	キャベツ 人参 ブロッコリー 玉ねぎ 大根 セロリ トマト	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	586 kcal 20.7 g 23.1 g 2.6 g
12水	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 豚肉の味噌焼き ブロッコリーのクリーミー和え 地場産野菜のみそ汁	牛乳 豚ロース みそ 大豆 豆腐	麦ご飯 マヨネーズ ねりごま 砂糖 じゃがいも	にんにく ブロッコリー キャベツ 人参 小松菜 にはら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	660 kcal 27.6 g 23.9 g 2.3 g
13木	 地産地消献立  麦ご飯 牛乳 福島コロッケ キャベツのお浸し にはら玉汁	牛乳 福島コロッケ かつお節 豆腐 卵	麦ご飯 揚げ油 片栗粉	キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ にはら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	610 kcal 18.8 g 18.3 g 2.4 g
14金	校内研修会のため 弁当持参日					
17月	麦ご飯 牛乳 肉シュウマイ もやしのラー油和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 肉シュウマイ ちくわ 厚揚げ みそ	麦ご飯 ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 大根 えのきたけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	573.0 kcal 19.9 g 17.4 g 2.0 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

令和6年度6月 学校給食予定献立（6月18日～6月28日）

白河市立白河第一小学校

日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	
		血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
18 火	タンタン麺 牛乳 春巻き 会津ヨーグルト	牛乳 豚ひき肉 みそ 春巻き ヨーグルト	中華めん ごま ねりごま ごま油 揚げ油	にんにく 人参 もやし しなちく とうもろこし なら ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 kcal 23.9 g 30.4 g 3.2 g
19 水	おいしく減塩！市内統一献立 麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え のっぺい汁	牛乳 かつお みそ 焼きのり 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま 里芋 片栗粉	小松菜 もやし 人参 干しいたけ 大根 ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	608 kcal 31.8 g 16.5 g 1.7 g
20 木	ゆかりごはん 牛乳 家常豆腐 五目スープ さくらんぼ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 鶏肉	麦ご飯 サラダ油 砂糖 はるさめ	梅ゆかり 生姜 にんにく キャベツ 人参 たけのこ 青ピーマン 干しいたけ 白菜 もやし チンゲン菜 さくらんぼ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	576 kcal 22.8 g 16.1 g 3.0 g
21 金	6年生修学旅行のため 全校生弁当持参日					
24 月	麦ご飯 牛乳 鶏唐のネギソースがけ ワカメとツナのサラダ 春雨スープ	牛乳 鶏肉 わかめ ツナ 豚肉	麦ご飯 片栗粉 揚げ油 ごま油 砂糖 はるさめ	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ 玉ねぎ きゅうり 人参 きくらげ 干しいたけ チンゲン菜	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 kcal 22.7 g 21.5 g 2.0 g
25 火	背割れコッペパン 牛乳 カレーブルスト チーズサラダ 新玉ねぎのスープ	牛乳 ウインナー ハム チーズ ヨーグルト ベーコン	背割れコッペパン 砂糖 マヨネーズ バター	トマト にんにく キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし 玉ねぎ パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	563 kcal 20.6 g 28.4 g 2.7 g
26 水	麦ご飯 牛乳 白身魚の甘みそ焼き ひじきの炒め煮 きぬさやのみそ汁	牛乳 まだら みそ ひじき 鶏肉 油揚げ 大豆 厚揚げ	麦ご飯 砂糖 ねりごま ごま サラダ油 じゃがいも	こんにゃく 干しいたけ 人参 いんげん えのきたけ 絹さや	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 28.6 g 17.0 g 2.6 g
27 木	麦ご飯 牛乳 ひじき入揚げ餃子 チンゲン菜と切干大根のナムル 太平燕	牛乳 ひじき餃子 わかめ いか えび 豚肉	麦ご飯 揚げ油 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	切干大根 チンゲン菜 人参 きゅうり もやし たけのこ きくらげ なら	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	613 kcal 19.8 g 17.5 g 2.3 g
28 金	ポークカレーライス 牛乳 枝豆とコーンのサラダ うめゼリー	牛乳 豚肉 チーズ 板なしかまぼこ	麦ご飯 じゃがいも サラダ油 砂糖 うめゼリー	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 グリーンピース 枝豆 とうもろこし キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	707 kcal 21.7 g 20.0 g 3.3 g

※材料等の都合により、献立が変更となる場合がございます。御了承ください。

※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。

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「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしのうま味等を活かし、薄味でもおいしく食べられるように工夫されています。

一日あたり平均	
エネルギー	619 kcal
たんぱく質	23.7 g
脂質	20.8 g
食塩相当量	2.4 g

大切ですよ

朝ごはん！



からだめざ
体を目覚めさせる！

脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる！



脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる！

健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる！



健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる！

1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。

6月学校給食献立予定表

令和6年6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 熱ゆ力を出す もとなるもの	家で食べてほしい 食品	栄養価		
						エネルギー たんぱく質 脂質	食塩	
3月	麦ごはん 和風グラタン フロccoliーのおかか和え きぬさやのみそ汁	牛乳 あつあげ ぶたにく みそ チーズ とうふ	たまねぎ マッシュルーム ビーマン フロccoliー にんじん えのきたけ きぬさや	むぎごはん あぶら さとう マヨネーズ じゃがいも	かいそう	E: 644 P: 25.1 F: 22.0	塩 2.2 g	
4火	みそラーメン 焼ギョーザ ナムル カムカムレモンゼリー	牛乳 ぶたにく あさり みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん きくらげ コーン ねぎ チンゲンサイ もやし きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう ごま ごむぎこ	だいす製品	E: 617 P: 26.3 F: 16.6	塩 3.4 g	
5水	麦ごはん さばの香味焼き 五目ビーフン炒め わかめ汁	牛乳 さば ぶたにく イカ わかめ あつあげ みそ	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ビーマン だいこん	むぎごはん ビーフン あぶら じゃがいも	くだもの	E: 598 P: 28.9 F: 14.2	塩 2.2 g	
6木	米粉パン 県産チキンカツ ハムマリネ 野菜スープ	牛乳 とりにく ロースハム ベーコン	レタス きゅうり キャベツ こまつな たまねぎ	こめこパン あぶら さとう じゃがいも	きのこ	E: 563 P: 28.3 F: 21.7	塩 2.1 g	
7金	麦ごはん キーマカレー スイートポテトサラダ メロン	牛乳 ぶたにく だいす ベーコン	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり グリーンピース コーン メロン	むぎごはん あぶら じゃがいも バター さつままいも マヨネーズ	さかな	E: 826 P: 26.3 F: 32.8	塩 2.4 g	
10月	若菜ごはん とり肉とこんにゃくのごまみそ和え キャベツのおかか和え かきたま汁	牛乳 とりにく みそ とうふ たまご	しょうが キャベツ もやし にんじん こまつな	ごはん でんぷんこんにゃく さとう あぶら ごま	きのこ	E: 660 P: 28.4 F: 17.0	塩 3.2 g	
11火	スパゲティミートソース フロccoliーとコーンのサラダ ヨーグルト	牛乳 ぎゅうにく ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ パセリ トマト フロccoliー コーン にんじん きゅうり	スパゲティ あぶら さとう バター	かいそう	E: 658 P: 28.8 F: 22.4	塩 1.6 g	
12水	麦ごはん 県産カジキカツ 切り昆布の炒め煮 なめこ汁	牛乳 カジキ きりこぶ さつまあげ とうふ みそ	にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな	むぎごはん さとう あぶら いとこんにゃく じゃがいも	くだもの	E: 610 P: 23.9 F: 14.9	塩 2.2 g	
13木	4年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)							
14金	1,2,3年生 わかば弁当給食 (他の学年は弁当持参日)	牛乳 とりにく ツナ さつまあげ たまご	ごぼう にんじん しいたけ しょうが キャベツ きゅうり にんにく トマト パセリ だけのこ れんこん フロccoliー	ごはん でんぷん こんにゃく あぶら さとう マヨネーズ マカロニ	かいそう	E: 697 P: 29.3 F: 26.9	塩 2.2 g	
17月	ビビンバ(ごはん) 大根サラダ わかめスープ	牛乳 ぶたにく わかめ とうふ	しょうが ぜんまい もやし ほうれんそう にんじん だけのこ はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり レタス ねぎ	ごはん あぶら さとう ごま	さかな	E: 553 P: 20.6 F: 17.0	塩 2.9 g	
18火	五目うどん ちくわのいそべ揚げ 和風サラダ	牛乳 ちくわ のり とりにく	にんじん ごぼう しいたけ だけのこ こまつな ねぎ キャベツ きゅうり だいこん	ソフトめん ごむぎこ あぶら さとう	たまご	E: 594 P: 24.6 F: 19.5	塩 3.4 g	
19水	七穀ごはん ハンバーグおろしソース ひじきのツナサラダ ごまみそ汁	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく きゅうにく たまご ひじき ツな だいす	たまねぎ だいこん にんじん こまつな	ななこごはん パンこ さとう マヨネーズ じゃがいも ごま	きのこ	E: 742 P: 33.3 F: 26.6	塩 2.4 g	
20木	ひと30回カミカミ給食 グリーンピースごはん イカフリッター 切干大根和え 根菜汁 いりこ大豆	牛乳 かたくちいわし イカ あぶらあげ とりにく みそ だいす	グリーンピース きりぼしだいこん もやし にんじん しょうが だいこん れんこん しめじ こまつな	ごはん ごま あぶら でんぷん さとう	乳製品	E: 514 P: 21.8 F: 12.8	塩 1.7 g	
21金	【おいしく減塩！白河市統一献立】 麦ごはん かつおのみそがらめ いそ香和え のっぺい汁	牛乳 カツオ みそ のり とりにく あぶらあげ	こまつな もやし にんじん しいたけ だいこん ねぎ	むぎごはん あぶら さとう ごま さといも でんぷん	にく類	E: 615 P: 29.2 F: 16.2	塩 1.7 g	
24月	青じそごはん 厚焼きたまご マカロニサラダ 小松菜汁	牛乳 たまご とりにく ツな あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ キャベツ こまつな だいこん たまねぎ きゅうり	ごはん さとう あぶら マカロニ マヨネーズ	きのこ	E: 629 P: 23.8 F: 22.6	塩 2.6 g	
25火	白河ラーメン チャーシュー・ゆでたまご チキンボン酢和え 冷凍みかん	牛乳 ぶたにく なんと たまご とりにく	だけのこ ほうれんそう ねぎ きゅうり キャベツ にんじん みかん	ちゅうかめん さとう ごま	さかな	E: 559 P: 30.9 F: 13.9	塩 3.6 g	
26水	5年生 バイキング給食 (他の学年は弁当持参日)							
27木	食パン チョコクリーム とり肉のハーブ焼き 野菜ソテー ミルファンティ	牛乳 とりにく ウインナー たまご チーズ ベーコン	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん もやし ビーマン パセリ	しょくパン パンこ あぶら	かいそう	E: 709 P: 33.6 F: 33.7	塩 2.7 g	
28金	麦ごはん あじフライ ごま和え 大豆の磯煮	牛乳 あじ だいす とりにく ひじき さつまあげ	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう	むぎごはん あぶら ごま さとう じゃがいもこんにゃく	きのこ	E: 716 P: 34.7 F: 20.2	塩 2.2 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。今月の平均栄養量は、エネルギー636kcal、たんぱく質27.6g、脂質20.2g、食塩2.5g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かうように「減塩」に取り組んでいます。今月は、【おいしく減塩！白河市統一献立】を実施します。薄味でもおいしく食べられるように工夫しています。

※ 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。

令和6年 6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
3月	☆歯と口の健康週間献立☆ ふりかけご飯 牛乳 はるまき かみかみサラダ 根菜のごま汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 はるまき 大豆 豆腐布 油揚げ	麦ご飯 三温糖 ごま油 さといも ゼリー	切干しいんご、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	702 kcal 20.0 g 26.1 g 2.2 g
4火	宿泊学習（お弁当）				
5水	宿泊学習（お弁当）				
6木	食パン(2枚) 牛乳 はちみつ&マーガリン チキンナゲット コールスローサラダ・ カレー風味のコンソメスープ	牛乳 チキンナゲット ロースハム ウィンナー	食パン はちみつ&マーガリン 植物油 三温糖 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	キャベツ、にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、 ほうれんそう	571 kcal 22.5 g 28.0 g 2.6 g
7金	麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ごぼうサラダ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 さばのみそ煮 まぐろ缶詰 凍り豆腐 わかめ	麦ご飯 マヨネーズ(全卵型) じゃがいも	ごぼう、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ	663 kcal 22.4 g 20.3 g 2.1 g
10月	麦ご飯 牛乳 県産ミートボール ほうれん草のおかか和え 豚汁	牛乳 ミートボール かつお節 豚肉 豆腐	麦ご飯 植物油 じゃがいも	ほうれんそう、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、 はくさい、ごんにゃく、ねぎ	583 kcal 25.2 g 16.7 g 2.0 g
11火	ワンタンめん 牛乳 大根とキャベツのサラダ 県産桃ゼリー	牛乳 豚肉のしょうが焼き ロースハム	中華めん(りつメ) ワンタン 植物油 ごま油 三温糖 桃ゼリー	にんじん、ねぎ、しょうが、にんにく、だいこん、きゅ うり、キャベツ	584 kcal 25.8 g 16.4 g 2.7 g
12水	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 豆腐	麦ご飯	しょうが、ほうれんそう、もやし、にんじん、なめこ、 ねぎ	578 kcal 24.5 g 20.9 g 1.8 g
13木	米粉パン 牛乳 県産チキンカツ グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 チキンカツ ベーコン	米粉パン 植物油 マカロニ じゃがいも オリーブ油	きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、セロリー、にん にく、トマト缶詰、パセリ	564 kcal 23.2 g 23.6 g 2.8 g
14金	県産ルウを使ったボークカレー 牛乳 海そうサラダ 県産一口りんごゼリー	牛乳 豚肉 海藻サラダ わかめ	発芽米入ご飯 じゃがいも 植物油 三温糖 りんごゼリー	玉葱、にんじん、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅ うり、とうもろこし	668 kcal 19.2 g 24.2 g 2.8 g
17月	麦ご飯 牛乳 赤魚の白醤油焼き 五目きんぴら あさりのみそ汁	牛乳 赤魚の白醤油焼き さつま揚げ あさり わかめ 豆腐	麦ご飯 三温糖 ごま油	だけのこ、ごぼう、にんじん、れんこん、ごんにゃく、 ねぎ	537 kcal 26.2 g 12.8 g 2.3 g
18火	ｶﾞｸﾞﾃﾐﾝﾄﾞｽﾞ 牛乳 フレンチサラダ 果物(オレンジ)	牛乳 豚肉 大豆 ロースハム	スバグテイ オリーブ油 薄力粉 バター 三温糖 植物油	にんじん、玉葱、しょうが、にんにく、セロリー、パセ リ、トマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、とう もろこし、パレンシアオレンジ	758 kcal 18.6 g 21.3 g 2.4 g
19水	★おいしく減塩！市内統一献立★ 麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え のっぺい汁	牛乳 かつお 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 かたくり粉 植物油 三温糖 ごま さといも	こまつな、もやし、にんじん、干し椎茸、だいこん、ね ぎ	612 kcal 32.2 g 16.7 g 1.7 g
20木	黒糖パン 牛乳 ポテトカップグラタン キャベツのサラダ マカロニスープ	牛乳 ポテトカップグラタン ロースハム ベーコン	黒糖パン 植物油 三温糖 マカロニ	キャベツ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、玉葱、 こまつな	560 kcal 20.4 g 20.9 g 3.1 g
21金	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 春雨サラダ わかめのみそ汁	牛乳 鶏肉 ロースハム わかめ 豆腐	麦ご飯 かたくり粉 はるさめ ごま 三温糖 じゃがいも	しょうが、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ね ぎ	619 kcal 26.4 g 17.4 g 2.0 g
24月	三色そばろご飯 牛乳 のりとキャブのオムレツ 具だくさんみそ汁 かみかみデザート	鶏肉 えだまめ 牛乳 わかめ 豆腐	麦ご飯 三温糖 植物油 じゃがいも かみかみデザート	しょうが、とうもろこし、キャベツ、にんじん、きゅ うり、しめじ、ねぎ	573 kcal 23.4 g 15.8 g 2.2 g
25火	こどもまつり（お弁当）				
26水	キッズシアター（お弁当）				
27木	麦ご飯 牛乳 ハンバーグ 大根サラダ いもだんご汁	牛乳 ハンバーグ ロースハム 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 植物油 三温糖	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、ねぎ	647 kcal 26.0 g 22.2 g 2.6 g
28金	★白河センター献立★ 麦ご飯 牛乳 さばの南部焼き 塩こんぶあえ じゃが芋のみそ汁	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 わかめ	麦ご飯 ごま 上白糖 ごま油 じゃがいも	キャベツ、だいこん、きゅうり、にんじん、しょうが、 こまつな	565 kcal 24.1 g 18.0 g 2.3 g
6月は 食育週間 です		<p>〇市では食育の一環として、子どもの頃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。</p> <p>〇今月は、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「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしの旨味を活かし、うす味でも美味しく食べられるように工夫されています。</p> <p>〇10日～14日の一週間は、県内産や市内産の食材を多く使った献立を提供します。</p>			
※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月の児童(8～9歳)の 栄養価平均	612 Kcal 23.8 g 20.1 g 2.4 g



こんだてひょう



今月の給食目標

《衛生的な食事のしかた》手洗い・ハンカチ・マスク・教室の換気

白河市立関辺小学校

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量		
3月	麦ご飯 牛乳 鮭メンチ キャベツのみそマヨ和え 貝だくさんみそ汁	鮭メンチカツ ロースハム 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん じゃがいも	植物油 マヨネーズ(全卵型)	にんじん こまつな キャベツ,ぶなしめじ,はくさい,ねぎ,干し椎茸	712 kcal 24.2 g 23.8 g 2.3 g
4月	☆歯と口の健康週間献立☆ わかめうどん 牛乳 かみかみサラダ 歯と口の健康週間デザート	鶏肉 油揚げ なると	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ 塩昆布	うどん(ワタメ) 三温糖	ごま ごま油	にんじん ごぼう,ねぎ,切干 しいたけ,キャベツ,きゅうり	521 kcal 22.5 g 13.8 g 2.6 g
5月	麦ご飯 牛乳 あじフライ わかめとツナのサラダ 肉じゃが	あじフライ まぐろ缶詰 豚肉	牛乳 わかめ	麦ごはん じゃがいも 小車ふ 三温糖	植物油	にんじん ブロッコリー いんげん	748 kcal 34.0 g 20.0 g 2.0 g
6月	コッペパン 牛乳 マッシュルーム ハンバーグ 温野菜サラダ・ ポークビーンズ	ハンバーグ 大豆 豚肉	牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも	ごま油 植物油	にんじん ブロッコリー	820 kcal 36.6 g 34.8 g 2.9 g
7月	カレーピラフ 牛乳 チキンナゲット ハムとキャベツのマリネ チンゲン菜スープ	チキンナゲット ロースハム ベーコン	牛乳	カレーピラフ 上白糖	植物油 オリーブ油	にんじん チンゲン菜	617 kcal 19.0 g 21.6 g 3.3 g
10月	麦ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のおかか和え なめこのみそ汁	豚肉 かつお節 豆腐	牛乳 煮干	麦ごはん		ほうれん草 にんじん	636 kcal 27.0 g 19.9 g 2.1 g
11月	ワンタンめん 牛乳 しゅうまい 大根サラダ	豚肉 しゅうまい ロースハム	牛乳	中華めん(ワタメ) ワンタン 三温糖	植物油	にら にんじん	620 kcal 26.3 g 20.9 g 2.3 g
12月	麦ご飯 牛乳 厚焼卵 もやしひき肉炒め 豚汁	厚焼卵 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	麦ごはん かたくり粉 さといも	ごま油 植物油	にんじん にら	641 kcal 25.6 g 17.7 g 2.1 g
13月	米粉パン 牛乳 県産チキンカツ オニオンサラダ トマトと豆の洋風スープ	チキンカツ 大豆 豆腐 ベーコン	牛乳	米粉パン	植物油	にんじん トマト缶詰	561 kcal 25.0 g 24.8 g 2.9 g
14月	ポークカレー 牛乳 グリーンサラダ 県産桃ゼリー	豚肉	牛乳	発芽玄米入ご飯 じゃがいも 三温糖 桃ゼリー	有塩バター 植物油	にんじん パセリ	835 kcal 21.1 g 32.7 g 3.8 g
17月	麦ご飯 牛乳 餃子 春雨サラダ 麻婆豆腐	ぎょうざ ロースハム 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	麦ごはん はるさめ 三温糖 かたくり粉	ごま油 植物油 ごま	にんじん にら	738 kcal 30.3 g 22.2 g 2.1 g

日	献立名	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	I類たんぱく質 脂質 食塩相当量			
18日	弁当	6/18 (火) 弁当の日						
19日	☆おいしく減塩! 市内統一献立☆ 麦ご飯 牛乳 かつおのみそがらめ 磯香和え	かつお 鶏肉 油揚げ	牛乳 のり	麦ごはん かたくり粉 三温糖 さといも	植物油 ごま	こまつな にんじん	もやし,干し椎茸, だいこん,ねぎ	644 kcal 32.7 g 15.5 g 1.7 g
20日	コッペパン 牛乳 ローストチキン ツナサラダ 加-風味のコンソメスープ	鶏肉 まぐろ缶詰 ウィンナー	牛乳	コッペパン 三温糖 じゃがいも	植物油	にんじん ほうれん草	しょうが,キャベツ, きゅうり,玉葱	610 kcal 30.0 g 21.3 g 2.1 g
21日	★白河センター献立★ 麦ごはん 牛乳 豆腐ナゲット 豚肉とたけのこの炒めもの もずくスープ	豆腐ナゲット 豚肉 ベーコン たまご	牛乳 もずく	麦ごはん 上白糖 かたくり粉 じゃがいも	植物油	にんじん	たけのこ,きくらげ, 玉葱	638 kcal 22.2 g 20.2 g 1.7 g
24日	麦ご飯 牛乳 鶏の唐揚げ もやしの香味和え こまつなのみそ汁	鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん かたくり粉 三温糖 じゃがいも	植物油 ごま ごま油	ほうれん草 こまつな にんじん	しょうが,もやし, キャベツ,きゅうり, ねぎ	650 kcal 28.7 g 16.2 g 2.1 g
25日	和風きのこスパゲティ 牛乳 ジャキジャキサラダ 果物(オレンジ)	ベーコン えだまめ	のり 牛乳	スパゲティ 三温糖	植物油 有塩バター	にんじん ほうれん草	玉葱,ぶなしめじ,干し 椎茸,マッシュルーム, にんにく,キャベツ,れん こん,きゅうり,だい こん,とうもろこし, オレンジ	640 kcal 23.2 g 26.1 g 1.8 g
26日	弁当	6/26 (水) 弁当の日 <注意下さい!!> 28日の予定が26日に変更となりました。						
27日	ゆかりご飯 牛乳 若竹信田(別付) キャベツの浅漬け じゃが芋のみそ汁	若竹信田 油揚げ	牛乳 わかめ 煮干	麦ごはん じゃがいも		にんじん こまつな	キャベツ,だいこん, きゅうり,ねぎ	527 kcal 17.3 g 10.9 g 2.7 g
28日	麦ご飯 牛乳 たれ付肉団子 れんこんのきんぴら 大根と厚揚げのみそ汁	たれ付肉団子 鶏肉 さつま揚げ 生揚げ	牛乳 わかめ	麦ごはん 三温糖	ごま 植物油	にんじん	れんこん,こんにゃく, だいこん,ねぎ	644 kcal 25.2 g 17.8 g 1.9 g
<p>6月は 食育週間 です</p> <p>市では食育の一環として、子どもの頃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「おいしく減塩! 統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしの旨味を活かし、うす味でも美味しく食べられるように工夫されています。</p>								
6月の児童(8~9歳)の栄養価平均 エネルギー656Kcal たんぱく質26.2g 脂質21.1g 塩分2.4g								

※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月給食献立表]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
3月	麦ご飯	○	鶏肉のごまみそ焼き ビーフン炒め もずくスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン いか もずく 豆腐 なた	麦ご飯 砂糖 ごま ビーフン 油 ごま油	こまつな にんじん キャベツ たけの こねぎ えのきたけ	539 kcal 26.3 g 15.2 g 2.1 g	
4火	らーめん	○	春巻き きゅうりとキャベツの塩昆布漬け	牛乳 鶏肉 春巻き なたと 昆布	中華めん 油 ごま油	にんじん もやし ねぎ ほうれんそう きゅうり キャベツ	599 kcal 25.1 g 31.1 g 3.0 g	
5水	お弁当の日(5年生宿泊学習)							
6木	お弁当の日(5年生宿泊学習)							
7金	かむかむわかめごはん <歯と口の健康献立>	○	いかの香味焼き 五目豆 小松菜の味噌汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 わかめ いか 大豆 鶏肉 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 じゃがいも 歯と口 の健康週間ゼリー	ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん だいこん こまつな こんにゃく	597 kcal 26.5 g 15.2 g 3.4 g	
10月	麦ご飯 <地場産物活用>	○	ポークロquette もやしのひき肉炒め なめこの味噌汁	牛乳 豚肉 大豆ミート 豆腐 ポーク コロquette	麦ご飯 油 マロニー かたくり粉 ご ま油	にんじん もやし なら なめこ だい こん こまつな ねぎ	615 kcal 23.7 g 18.8 g 2.2 g	
11火	マーボーらーめん <地場産物活用>	○	野菜の三色和え 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪	中華めん ごま油 砂糖 かたくり粉 白ごま ももゼリー	にんじん ねぎ なら みずな もやし こんにゃく	603 kcal 27.9 g 30.0 g 3.7 g	
12水	麦ご飯 <地場産物活用>	○	厚焼き玉子 筑前煮 玉ねぎのみそ汁 とちおとめゼリー	牛乳 厚焼き玉子 鶏肉 絹ごし豆腐 わかめ	麦ご飯 さといも 三温糖 油 じゃが いも とちおとめゼリー	にんじん ごぼう だいこん レンコン たけのこ さやいんげん こんにゃく 玉葱 こまつな	563 kcal 22.9 g 14.7 g 2.5 g	
13木	コッペパン <地場産物活用>	○	りんごジャム 福島県産チキンカツ かみかみごぼうサラダ ほうれん草スープ	牛乳 チキンカツ ツナ 絹ごし豆腐 ベーコン	コッペパン 油 ごま油 砂糖 りんご ジャム	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれんそう 玉葱 干 し椎茸	547 kcal 23.3 g 23.7 g 2.9 g	
14金	麦ご飯 <地場産物活用>	○	豚肉のしょうが焼き 大根ときゅうりのキムチ和え けんちん汁	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐	麦ご飯 油 ごま油 さといも	しょうが だいこん きゅうり にんじ ん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こんにゃ く	570 kcal 22.4 g 20.0 g 2.3 g	
17月	麦ご飯	○	きびなごカリカリフライ 親子煮 かみかみ和え	牛乳 きびなごカリカリフライ 鶏肉 竹輪 凍り豆腐 卵 さきいか	麦ご飯 油	にんじん 玉葱 こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり	569 kcal 23.8 g 16.7 g 2.2 g	
18火	ミートソーススパゲティ	○	フレンチサラダ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 大豆ミート チキンハム	ソフト麺 三温糖 オリーブ油 上白糖 アセロラゼリー	にんじん 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム 青ピーマン キャベ ツ きゅうり とうもろこし	620 kcal 26.9 g 14.1 g 3.1 g	
19水	麦ご飯	○	さばのごま味噌焼き 炒り豆腐 すまし汁	牛乳 さば 豆腐 鶏肉 かまぼこ わか め	麦ご飯 ごま 砂糖 油	玉葱 ねぎ にんじん 干し椎茸 たけ のこ ほうれんそう ぶなしめじ	604 kcal 29.2 g 20.3 g 2.5 g	
20木	お弁当の日(6年生白河探検)							
21金	キーマカレー	○	海藻サラダ ソファール元気ヨーグルト	牛乳 鶏肉 挽わり大豆 海藻ミックス ソファール元気ヨーグルト	麦ご飯 砂糖 ごま油	玉葱 ソテーオニオン にんじん 青 ピーマン だいこん きゅうり キャベ ツ	670 kcal 24.9 g 19.3 g 3.4 g	
24月	麦ご飯	○	ホキ和風フライ ひじきの和風和え 具だくさん汁	牛乳 ホキ和風フライ ひじき ツナ 豆腐	麦ご飯 油 じゃがいも	みずな にんじん ブロッコリー だい こん こまつな	591 kcal 24.0 g 20.1 g 2.2 g	
25火	ピビンバ丼	○	野菜シューマイ チンゲン菜スープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 卵 野菜しゅうまい 絹ご し豆腐	麦ご飯 ごま 砂糖 ごま油 油 りんご ゼリー	しょうが だいこん もやし ほうれん そう にんじん ぜんまい チンゲン ツァイ 玉葱 干し椎茸	608 kcal 27.1 g 17.8 g 2.1 g	
26水	お弁当の日(キッズシアター)							
27木	黒糖コッペパン	○	鶏肉と大豆のトマトソース煮 野菜とじゃこのサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 大豆 ちりめんじゃこ ベーコン	黒糖コッペパン 黒砂糖 じゃがいも 油	玉葱 バセリ みずな きゅうり にん じん だいこん ほうれんそう	484 kcal 22.3 g 19.6 g 2.8 g	
28金	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 磯香あえ のっぺい汁	牛乳 焼きのり 鶏肉 油揚げ かつお	麦ご飯 油 砂糖 ごま さといも かた くり粉	こまつな もやし にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ	568 kcal 28.5 g 15.9 g 1.6 g	

※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。

月平均栄養価	584.0 kcal 25.3 g 19.5 g 2.6 g
--------	---

6月は「食育月間」です。
 市では食育の一環として、子どもたちからうす味の習慣がつかうように「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「美味しく減塩！統一献立」を実施します。
 ケチャップの酸味や磯の香り、だしのうま味等を活かし、薄味でもおいしく食べられるように工夫されています。





[6月予定献立表]



表郷中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	そぼろご飯	○	ほうれん草サラダ すいとん汁	牛乳 鶏肉 いりたまご ツナ 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 はるさめ ごま ごま油 冷凍すいとん	にんじん えだまめ きゅうり ほうれんそう ごぼう だいこん 小松菜 ねぎ	749 kcal 29.4 g 22.9 g 2.5 g
4火	ミートソース	○	フレンチサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚肉 大豆ミート チキンハム	ソフト麺 砂糖 オリーブ油 上白糖	にんじん 玉葱 にんにく セロリー マッシュルーム ピーマン キャベツ きゅうり とうもろこし みかん	707 kcal 33.6 g 15.8 g 3.2 g
5水	かむかむわかめご飯 〈歯と口の健康献立〉	○	いかの香味焼き ごぼうサラダ じゃがいものみそ汁 歯と口の健康週間ゼリー	牛乳 わかめ いか 大豆 油揚げ	麦ご飯 ごま油 ごま じゃがいも 歯と口の健康週間ゼリー	ねぎ ごぼう にんじん キャベツ きゅうり だいこん 小松菜	718 kcal 30.0 g 18.0 g 3.9 g
6木	アップルコッペパン	○	チキングラタン イタリアンサラダ コンソメスープ	牛乳 鶏肉 チーズ ベーコン	コッペパン マカロニ バター 油 じゃがいも	りんご 玉葱 にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうもろこし きゅうり セロリー	793 kcal 32.6 g 27.2 g 3.8 g
7金	ソースカツ丼 〈中体連応援メニュー〉	○	小松菜のみそ汁 青のり小魚	牛乳 トンカツ 豆腐 わかめ	麦ご飯 油 砂糖	キャベツ こまつな にんじん だいこん しめじ	776 kcal 27.9 g 25.2 g 3.3 g
10月	麦ご飯	○	いわしの梅煮 ひじきの和え物 玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 ひじき ソフトチキン 豆腐 わかめ	麦ご飯	みずな にんじん ブロッコリー 玉葱 こまつな	618 kcal 28.3 g 13.7 g 2.8 g
11火	給食なし(中体連)						
12水	給食なし(中体連)						
13木	給食なし(中体連)						
14金	発芽胚芽米入りごはん 〈地場産物利用〉	○	大豆とほうれん草のキーマカレー グリーンサラダ ヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 大豆 大豆ミート ヨーグルト	麦ご飯 じゃがいも 砂糖	にんじん 玉葱 しめじ ほうれんそう キャベツ とうもろこし きゅうり	795 kcal 28.5 g 21.0 g 2.4 g
17月	麦ご飯 〈地場産物利用〉	○	ポークコロッケ もやしのひき肉炒め なめこのみそ汁	牛乳 ポークコロッケ 豚ひき肉 大豆ミート 豆腐	麦ご飯 油 マロニー かたくり粉 ごま油	にんじん もやし なら なめこ だいこん こまつな ねぎ	745 kcal 27.2 g 22.4 g 2.5 g
18火	マーボーラーメン 〈地場産物利用〉	○	水菜の三色和え 福島県産ももゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪	中華めん ごま油 砂糖 かたくり粉 白ごま	にんじん ねぎ なら みずな もやし	655 kcal 30.8 g 19.1 g 2.9 g
19水	麦ご飯 〈地場産物利用〉	○	豚肉のしょうが焼き ほうれん草のいりごま和え けんちん汁 とちおとめゼリー	牛乳 豚肉 豆腐	麦ご飯 油 白ごま ごま油 さといも	しょうが ほうれんそう りょくとう もやし にんじん だいこん ねぎ ごぼう 干し椎茸 こんにゃく	714 kcal 27.6 g 23.5 g 2.7 g
20木	コッペパン 〈地場産物利用〉	○	県産ももジャム 福島県産チキンカツ コールスローサラダ 春雨スープ	牛乳 福島県産チキンカツ チキンハム	コッペパン 油 砂糖 はるさめ かたくり粉 ももジャム	キャベツ にんじん とうもろこし きゅうり 干し椎茸 ねぎ だいこん	620 kcal 24.5 g 21.8 g 3.6 g
21金	給食なし(1、2年生学習旅行、3年生福祉体験)						
24月	麦ご飯	○	ホキ和風フライ 高野豆腐のうま煮 具だくさん汁 ビーンズカル	牛乳 ホキ和風フライ 凍り豆腐 豚肉 豆腐 わかめ ビーンズカル	麦ご飯 油 じゃがいも 砂糖	にんじん さやいんげん 玉葱 こんにゃく だいこん こまつな	803 kcal 35.6 g 22.8 g 3.6 g
25火	ピビンパ丼	○	にらまんじゅう チンゲン菜スープ りんごゼリー	牛乳 豚肉 鶏系卵 にらまんじゅう 豆腐	麦ご飯 砂糖 ごま ごま油 油 りんごゼリー	しょうが にんじん ぜんまい もやし ほうれんそう チンゲンツアイ 玉葱 干し椎茸	737 kcal 36.1 g 18.3 g 2.8 g
26水	麦ご飯	○	スタミナ炒め 大根ときゅうりのキムチ和え ワンタンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉	麦ご飯 油 かたくり粉 ごま油 ワンタン キムチの素	にんじん 玉葱 なら だいこん きゅうり ほうれんそう もやし きくらげ	714 kcal 29.3 g 22.2 g 1.9 g
27木	食パン	○	いちごジャム 鶏肉と大根のトマトソース煮 かみかみごぼうサラダ ほうれん草スープ	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 ベーコン	食パン じゃがいも 油 いちごジャム ごま	玉葱 パセリ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし ほうれんそう	834 kcal 33.8 g 26.8 g 3.4 g
28金	麦ご飯	○	かつおのみそがらめ 磯香和え のっぺい汁	牛乳 カツオ のり 鶏肉もも 油揚げ	麦ご飯 油 砂糖 ごま さといも かたくり粉	こまつな もやし にんじん 干し椎茸 だいこん ねぎ	698 kcal 34.5 g 17.5 g 2.1 g
							747 kcal
※ 食材入荷の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。							月平均栄養価
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。							31.2 g
							21.2 g
							3.1 g



6月は「食育月間」です。
市では食育の一環として、子どもたちからうす味の習慣がつかうように「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ました
市内統一献立「美味しく減塩！統一献立」を実施します。
ケチャップの酸味や磯の香り、だしのおま味等を活かし、薄味でもおいしく食べられるように工夫されています。



6月 給食よていこんだてひょう



令和6年

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん	○	信田煮(しのだに) もやしの香味あえ 野菜と豚肉のごみそスープ	牛乳 信田煮 カニかま ぶた肉	ごはん ごま さとう ごま油	もやし キャベツ きゅうり ピーマン 玉ねぎ にんじん コーン	604 kcal 21.1 g 22.1 g 2.1 g
4火	<かみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチカツ 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 マヨネーズ レモンゼリー	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ	648 kcal 18.8 g 21.5 g 2.0 g
5水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	さばのねぎみそ焼き もみ漬け 肉じゃが	牛乳 さば わかめ ぶた肉	ごはん さとう ごま じゃがいも 米油	しょうが ねぎ 大根 キャベツ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	618 kcal 27.3 g 16.4 g 2.5 g
6木	タンメン	○	春巻き 中華サラダ	牛乳 春巻き ぶた肉	中華めん 米油 ごま油 大豆油 マロニー ごま さとう	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ メンマ きゅうり	667 kcal 24.1 g 24.7 g 3.3 g
7金	ポークカレーライス	○	グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	ごはん じゃがいも 米油	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	746 kcal 23.1 g 23.3 g 3.3 g
10月	ごはん	○	ぶた肉のみそ焼き キャベツのサラダ なめこのみそ汁 一口いちごゼリー	牛乳 ぶた肉 カニかま 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま じゃがいも 一口いちごゼリー	キャベツ きゅうり コーン なめこ ねぎ	601 kcal 23.7 g 17.8 g 2.3 g
11火	コッペパン	○	県産りんごジャム 県産チキンカツ コールスローサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 チキンカツ たまご	コッペパン りんごジャム 大豆油	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ トマト 小松菜	620 kcal 24.5 g 21.2 g 2.5 g
12水	ごはん	○	県産厚焼きたまご ひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 たまご ひじき 大豆 さつま揚げ ぶた肉 豆腐	ごはん 米油 さとう さといも	にんじん ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	602 kcal 23.4 g 19.5 g 2.2 g
13木	焼きそば	○	シューマイ 千草あえ	牛乳 ぶた肉 シューマイ たまご	焼きそば麺 米油 さとう ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ほうれん草	669 kcal 29.5 g 15.2 g 3.0 g
14金	三色丼 (発芽胚芽米入りごはん)	○	にらともやしのあえもの 大根のみそ汁 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご かつお節 豆腐 煮干し	発芽胚芽米入りごはん 米油 さとう 県産ももゼリー	しょうが グリンピース にら もやし にんじん 大根 小松菜 ねぎ	625 kcal 24.4 g 17.9 g 2.1 g
17月	<おいしく減塩！統一献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ 磯香(いそか)あえ のっぺい汁	牛乳 かつお とり肉 油揚げ	ごはん さとう ごま さといも かたくり粉	小松菜 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	586 kcal 27.7 g 15.6 g 1.9 g
18火	食パン	○	はちみつ&マーガリン ポテトチーズ焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	食パン じゃがいも 米油 はちみつ&マーガリン	玉ねぎ しめじ にんにく ブロッコリー キャベツ コーン にんじん 小松菜	667 kcal 26.1 g 28.5 g 2.5 g
19水	ごはん	○	揚げギョーザ もやしのひき肉炒め 中華スープ サワーゼリー	牛乳 ギョウザ ぶた肉 大豆 とり肉 豆腐	ごはん 大豆油 マロニー かたくり粉 ごま油 サワーゼリー	にんじん もやし にら ねぎ チンゲン菜 干しいたけ	643 kcal 24.6 g 18.3 g 2.1 g
20木	和風スパゲティ	○	豆入りジャコサラダ かわちばんかん	牛乳 ベーコン のり 大豆 ちりめんじゃこ	スパゲティ 米油 バター ごま油	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ にんじん きゅうり 大根 かわちばんかん	584 kcal 23.8 g 17.8 g 2.4 g
21金	お弁当持参日 						
24月	ごはん	○	ひじきつくだ煮 枝豆フリッター 豚しゃぶサラダ もやしのみそ汁	牛乳 ひじき佃煮 ぶた肉 わかめ こんぶ 油揚げ 枝豆フリッター 煮干し	ごはん 大豆油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん きゅうり ねぎ もやし	669 kcal 23.3 g 26.3 g 2.6 g
25火	ピザトースト	○	フレンチサラダ 野菜スープ	牛乳 ベーコン チーズ	食パン 米油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり にんじん コーン えのき パセリ	643 kcal 25.5 g 28.8 g 2.7 g
26水	お弁当持参日 						
27木	ジャージャーめん	○	ナムル 青うめゼリー	牛乳 ぶた肉	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 ごま 青うめゼリー	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく もやし 小松菜 きゅうり にんじん	574 kcal 25.2 g 16.7 g 2.4 g
28金	ごはん	○	とり肉のから揚げ ビーフン炒め かきたま汁	牛乳 とり肉 ベーコン 豆腐 たまご	ごはん かたくり粉 米粉 大豆油 ビーフン 米油 さとう ごま油	しょうが キャベツ チンゲン菜 にんじん ほうれん草 ねぎ 干しいたけ	652 kcal 25.3 g 20.9 g 2.2 g

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。



6月は食育週間です。

6月栄養価平均 エネルギー634kcal たんぱく質24.5g 脂質20.7g 食塩相当量2.5g

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・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「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしのうま味等を活かし、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。



6月 給食よていこんだてひょう



令和6年

白河市立釜子小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん	○	信田煮(しのだに) もやしの香味あえ 野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 信田煮 糸かまぼこ ぶた肉	ごはん ごま さとう ごま油	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 ピーマン 玉ねぎ 人参 コーン	582 kcal 20.1 g 20.4 g 2.1 g
4火	<かみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ 厚揚げのみそ汁 レモンゼリー	牛乳 イカメンチカツ ひき割り大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 ノンエッグマヨネーズ ごま	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 白菜 小松菜 ねぎ	658 kcal 19.6 g 22.7 g 2.0 g
5水	お弁当持参日						
6木	しょうゆラーメン	○	もち米肉だんご 中華サラダ	牛乳 もち米肉だんご とり肉 なた	中華めん はるさめ ごま ごま油 さとう	もやし ほうれん草 ねぎ メンマ 人参 キャベツ きゅうり	634 kcal 28.5 g 17.4 g 3.3 g
7金	ごはん	○	さばのねぎみそ焼き もやしのひき肉炒め 小松菜と油揚げのみそ汁	牛乳 さば ぶた肉 ひき割り大豆 油揚げ 煮干し	ごはん さとう 米油 マロニー かたくり粉 ごま油 じゃがいも	しょうが ねぎ 人参 もやし にら 小松菜	616 kcal 26.4 g 20.2 g 2.4 g
10月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き うのはな炒り なめこのみそ汁	牛乳 ぶた肉 おから ぶた肉 さつま揚げ 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま 米油 じゃがいも	こんにやく 人参 ねぎ ごぼう なめこ	621 kcal 25.9 g 21.0 g 2.3 g
11火	コッペパン	○	県産りんごジャム 県産チキンカツ コールスローサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 チキンカツ たまご	コッペパン 大豆油 県産りんごジャム	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 トマト パセリ	615 kcal 23.7 g 20.8 g 2.4 g
12水	ごはん	○	県産厚焼きたまご ひじきの炒め煮 豚汁 一口いちごゼリー	牛乳 たまご ひじき 大豆 ぶた肉 豆腐	ごはん 米油 さとう さといも 一口いちごゼリー	人参 ごぼう こんにやく 大根 ねぎ	614 kcal 22.9 g 19.4 g 2.1 g
13木	焼きそば	○	シューマイ 千草あえ	牛乳 ぶた肉 シューマイ たまご	焼きそばめん 米油 さとう ごま	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ほうれん草	644 kcal 28.6 g 14.9 g 2.7 g
14金	ポークカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	グリーンサラダ 県産ももゼリー	牛乳 ぶた肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 米油 県産ももゼリー	玉ねぎ 人参 パセリ りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン	704 kcal 20.0 g 20.2 g 3.1 g
17月	ごはん	○	とり肉のから揚げ ビーフン炒め わかめスープ	牛乳 とり肉 ベーコン わかめ 豆腐	ごはん かたくり粉 こめ粉 大豆油 ビーフン 米油 さとう ごま油	しょうが キャベツ チンゲン菜 人参 ねぎ	628 kcal 23.0 g 19.6 g 2.9 g
18火	<せんいたっぷり献立> 食パン	○	はちみつ&マーガリン ポテトチーズ焼き ブロッコリーサラダ オニオンスープ	牛乳 ウインナー チーズ ベーコン	食パン はちみつ&マーガリン じゃがいも 米油 さとう	玉ねぎ しめじ にんにく ブロッコリー 人参 キャベツ コーン ほうれん草	648 kcal 24.2 g 27.7 g 2.2 g
19水	ごはん	○	赤魚の西京焼き もみ漬け 肉じゃが かわちばんかん	牛乳 赤魚 わかめ ぶた肉	ごはん 米油 さとう ごま じゃがいも	大根 キャベツ 人参 きゅうり しょうが 玉ねぎ 干しいたけ こんにやく いんげん たくあん かわちばんかん	634 kcal 25.1 g 16.6 g 2.2 g
20木	和風スパゲティ	○	野菜コロッケ チーズサラダ	牛乳 ベーコン のり チーズ	スパゲティ 米油 バター さとう じゃがいも パン粉 小麦粉	にんにく えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 きゅうり キャベツ コーン	652 kcal 22.7 g 23.4 g 2.2 g
21金	キムタクごはん	○	キャベツといかのあえもの チンゲンサイのスープ モーモーゼリー	牛乳 とり肉 ひき割り大豆 たまご いか ぶた肉	ごはん ごま油 マロニー 米油 かたくり粉 モーモーゼリー	人参 白菜 にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ チンゲン菜 干しいたけ たくあん	573 kcal 30.5 g 15.3 g 3.0 g
24月	ごはん	○	ひじきつくだ煮 枝豆フリッター 豚しゃぶサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ひじきつくだ煮 ぶた肉 わかめ こんぶ 豆腐 煮干し 枝豆フリッター	ごはん 大豆油	キャベツ 玉ねぎ こんにやく 人参 きゅうり 大根 小松菜 ねぎ	642 kcal 22.3 g 24.7 g 2.5 g
25火	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ サワーゼリー	牛乳 ウインナー チーズ ツナフレーク	食パン 米油 さとう じゃがいも サワーゼリー	玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり 人参 コーン しめじ	653 kcal 24.2 g 26.8 g 2.7 g
26水	お弁当持参日						
27木	ジャージャーめん	○	ナムル 青うめゼリー	牛乳 ぶた肉 たまご	中華めん ごま油 さとう かたくり粉 青うめゼリー	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく キャベツ もやし 人参 きゅうり	574 kcal 24.9 g 16.8 g 2.7 g
28金	<おいしく減塩！統一献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ 磯香(いそか)あえ のっぺい汁	牛乳 かつお とり肉 のり 油揚げ	ごはん かたくり粉 大豆油 さといも	小松菜 もやし 人参 大根 干しいたけ ねぎ	581 kcal 27.8 g 15.5 g 1.9 g

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。



6月は **食育週間** です。

6月栄養価平均 エネルギー626kcal たんぱく質24.5g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g

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・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「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしのうま味等を活かし、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。



6月 給食予定献立表



令和6年

白河市立東中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3月	ごはん	○	豆腐ハンバーグ和風ソース ひじき入り海藻サラダ 野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 豆腐ハンバーグ ツナフレーク わかめ こんぶ ひじき 豚肉	ごはん さとう かたくり粉 じゃがいも ごま ごま油	人参 きゅうり チンゲン菜 コーン ピーマン 玉ねぎ	810 kcal 25.6 g 28.0 g 3.4 g
4火	<かみかみ献立> ごはん	○	イカメンチカツ ごぼうサラダ さつまいも レモンゼリー	牛乳 イカメンチカツ ひき割り大豆 とり肉 厚揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 マヨネーズ ごま さつまいも レモンゼリー	ごぼう 人参 きゅうり キャベツ 大根 こんにゃく ねぎ	858 kcal 26.2 g 25.0 g 2.8 g
5水	ごはん	○	赤魚の三味焼き スタミナ炒め 小松菜のみそ汁	牛乳 赤魚 豚肉 凍り豆腐 煮干し	ごはん 米サラダ油 ごま さとう ごま油	ねぎ しょうが 人参 玉ねぎ なら 大根 小松菜	729 kcal 31.3 g 19.5 g 2.9 g
6木	タンメン	○	もち米肉だんご 大根のラー油あえ	牛乳 豚肉 もち米肉だんご	中華麺 ごま油 ごま	しょうが にんにく 人参 もやし キャベツ 干しいたけ メンマ ねぎ 大根 きゅうり	763 kcal 32.7 g 21.9 g 4.0 g
7金	<中体連応援メニュー> ソースカツ丼	○	千草あえ 豆腐のみそ汁	牛乳 豚肉 たまご わかめ 豆腐 煮干し	ごはん 大豆油 さとう ごま油 ごま パン粉 小麦粉	キャベツ ほうれん草 人参 もやし 白菜 小松菜 ねぎ	850 kcal 28.0 g 16.0 g 3.9 g
10月	キムタクごはん	○	揚げギョーザ ナムル 中華スープ	牛乳 豚肉 たまご ギョーザ ひき割り大豆 豆腐	ごはん ごま油 米油 さとう 大豆油 ごま	人参 たくあん 白菜 にんにく もやし ほうれん草 たけのこ チンゲン菜 干しいたけ ねぎ	787 kcal 29.1 g 27.9 g 3.6 g
11火	中体連のため弁当持参日						
12水	中体連のため弁当持参日						
13木	和風スパゲティ	○	白花豆コロッケ 糸かまサラダ	牛乳 ウインナー のり 白花豆コロッケ 糸かまぼこ	スパゲティ バター かたくり粉 大豆油	えのき しめじ 干しいたけ 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	797 kcal 30.2 g 19.1 g 3.2 g
14金	ポークカレーライス (発芽胚芽米入りごはん)	○	グリーンサラダ 県産ももゼリー	牛乳 豚肉	発芽胚芽米入りごはん じゃがいも 米油 県産ももゼリー	玉ねぎ 人参 りんご しょうが にんにく キャベツ きゅうり ブロッコリー コーン パセリ	825 kcal 23.6 g 19.7 g 3.2 g
17月	ごはん	○	豚肉のみそ焼き もやしの香味あえ なめこ汁 一口いちごゼリー	牛乳 豚肉 豆腐 カニかま 煮干し	ごはん さとう ごま ごま油 じゃがいも 一口いちごゼリー	もやし キャベツ きゅうり 小松菜 なめこ ねぎ 白菜	739 kcal 28.9 g 21.0 g 2.7 g
18火	コッペパン	○	県産りんごジャム 県産チキンカツ コールスローサラダ トマトとたまごのスープ	牛乳 鶏肉 たまご	コッペパン 県産りんごジャム さとう 小麦粉 パン粉	きゅうり キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 トマト	742 kcal 28.7 g 24.6 g 3.3 g
19水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	県産厚焼きたまご もやしのひき肉炒め 肉じゃが	牛乳 たまご 鶏肉 ひき割り大豆 豚肉	ごはん マロニー 米油 かたくり粉 ごま油 じゃがいも さとう	人参 もやし なら 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん	797 kcal 29.0 g 23.1 g 2.5 g
20木	焼きそば	○	シューマイ 三色あえ	牛乳 豚肉 シューマイ たまご	焼きそば麺 米油	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ほうれん草	807 kcal 36.3 g 18.2 g 3.4 g
21金	ごはん	○	さばのサラサ焼き ひじきの炒め煮 小松菜と豆腐のみそ汁	牛乳 さば 鶏肉 ひじき 大豆 厚揚げ 煮干し	ごはん 米油 さとう	人参 ごぼう いんげん こんにゃく 小松菜 たもぎ草 ねぎ	758 kcal 29.2 g 27.4 g 2.7 g
24月	ごはん	○	アジフライ 豚しゃぶサラダ 大根のみそ汁	牛乳 アジ 豚肉 わかめ こんぶ 豆腐 油揚げ 煮干し	ごはん 大豆油 パン粉 小麦粉	キャベツ 玉ねぎ こんにゃく 人参 きゅうり 大根 小松菜 えのき ねぎ	751 kcal 29.3 g 24.0 g 2.8 g
25火	ピザトースト	○	フレンチサラダ コンソメスープ サワーゼリー	牛乳 ウインナー チーズ	食パン 米油 さとう じゃがいも サワーゼリー	玉ねぎ コーン ピーマン きゅうり キャベツ 人参 アスパラガス しめじ パセリ	776 kcal 28.7 g 30.3 g 3.3 g
26水	<おいしく減塩！統一献立> ごはん	○	かつおのみそがらめ 磯香あえ のっぺい汁	牛乳 かつお のり 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう ごま さといも かたくり粉	小松菜 もやし 人参 干しいたけ 大根 ねぎ	748 kcal 34.1 g 19.3 g 2.2 g
27木	ジャージャー麺	○	ほうれん草のナムル 青うめゼリー	牛乳 豚肉 ひき割り大豆	中華麺 ごま油 さとう かたくり粉 ごま 青うめゼリー	玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ほうれん草 大根 人参	757 kcal 32.3 g 20.0 g 3.2 g
28金	ごはん	○	鶏肉のみそマヨ焼き スパゲティサラダ もやしのみそ汁	牛乳 鶏肉 チーズ 油揚げ 煮干し	ごはん マヨネーズ スパゲティ ごま 米油 ごま油 さとう じゃがいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ 人参 コーン きゅうり ねぎ もやし	840 kcal 32.0 g 31.1 g 2.8 g

計18食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合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。



6月は食育週間です。

6月栄養価平均 エネルギー785kcal たんぱく質29.7g 脂質23.1g 食塩相当量3.1g

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・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「おいしく減塩！統一献立」を実施します。ケチャップの酸味や磯の香り、だしのうま味等を活かし、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。