

## 学校給食検査結果のお知らせ(8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8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<br>検査数 | 結果   | 牛乳<br>検査数 | 結果   | 給食1食分<br>まるごと検査数              | 結果   |
|---------------|-----------|------|-----------|------|-------------------------------|------|
| 白河市学校給食センター   | 2         | 検出せず | 2         | 検出せず | 9                             | 検出せず |
| 白河市大信学校給食センター |           |      |           |      | 8                             | 検出せず |
| 白河第一小学校       |           |      |           |      | 6                             | 検出せず |
| 白河第二小学校       |           |      |           |      | 7<br><small>※8/28給食なし</small> | 検出せず |
| 白河第五小学校       |           |      |           |      | 8                             | 検出せず |
| 関辺小学校         |           |      |           |      | 8                             | 検出せず |
| 表郷小学校         | 2         | 検出せず |           |      | 8                             | 検出せず |
| 表郷中学校         |           |      |           |      | 8                             | 検出せず |
| 小野田小学校        | 2         | 検出せず |           |      | 8                             | 検出せず |
| 釜子小学校         |           |      |           |      | 8                             | 検出せず |
| 東中学校          |           |      |           |      | 8                             | 検出せず |



# 令和6年 7・8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 |  |                                   |     |       |
| 1月  | ごはん 牛乳<br>ギョーザ 五目ビーフン 春雨スープ                                | 牛乳 ギョーザ ベーコン                     | 人参 小松菜 キャベツ<br>白菜 ねぎ チンゲン菜<br>干しいたけ コーン                | ごはん ビーフン<br>米サラダ油 ごま油 春雨<br>片栗粉 砂糖               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 582・733 Kcal<br>17.6・22.3 g<br>17.6・21.0 g<br>2.2・2.8 g |  |             |  |                                   |     |       |
| 2火  | コッペパン 牛乳 県産ももジャム<br>チキンのガーリック焼き コーンサラダ<br>ファイバースープ         | 牛乳 鶏肉 ベーコン                       | コーン きゅうり キャベツ<br>ブロッコリー 寒天<br>かんぴょう 白菜 人参<br>小松菜 しめじ   | コッペパン 県産ももジャム<br>オリーブ油 米粉                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 700・848 Kcal<br>28.6・34.5 g<br>20.6・23.8 g<br>3.0・3.7 g |  |             |  |                                   |     |       |
| 3水  | ごはん 牛乳 白身魚の香味揚げ<br>ほうれん草のおひたし 親子煮 味付のり                     | 牛乳 ホキ かつお節<br>鶏肉 卵 味付のり          | しょうが ねぎ ほうれん草<br>もやし 人参 玉ねぎ<br>小松菜                     | ごはん いりごま 砂糖<br>片栗粉 揚げ油 油麩<br>じゃがいも               | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 653・779 Kcal<br>29.0・33.9 g<br>18.8・21.1 g<br>2.3・2.6 g |  |             |  |                                   |     |       |
| 4木  | 『七夕にちなんだ献立』<br>ごはん 牛乳<br>星のコロッケ(ソース) 糸かまサラダ<br>銀河スープ セタゼリー | 牛乳 糸かまぼこ<br>星かまぼこ ミートボール         | キャベツ きゅうり 人参<br>干しいたけ                                  | ごはん 星のコロッケ<br>揚げ油 マロニー<br>星の麩 セタゼリー              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 613・747 Kcal<br>16.8・19.9 g<br>15.6・18.1 g<br>2.1・2.5 g |  |             |  |                                   |     |       |
| 5金  | チキンカレーライス 牛乳<br>グリーンサラダ ピーチゼリー                             | 牛乳 鶏肉 シュレットチーズ                   | にんにく しょうが セロリ<br>玉ねぎ 人参 パセリ<br>キャベツ きゅうり<br>ブロッコリー コーン | ごはん 米サラダ油<br>じゃがいも 砂糖<br>ピーチゼリー                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 710・839 Kcal<br>20.7・23.8 g<br>24.5・27.9 g<br>2.5・2.9 g |  |             |  | 五箇小                               |     |       |
| 8月  | ごはん 牛乳<br>枝豆フリッター 豚キムチ<br>ワントンスープ                          | 牛乳 枝豆フリッター<br>豚肉                 | 白菜 たら ねぎ キムチ<br>もやし 人参                                 | ごはん 揚げ油 砂糖<br>ごま油 米サラダ油<br>ウエーブワントン              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 606・762 Kcal<br>20.8・25.2 g<br>21.9・27.4 g<br>2.2・2.7 g |  |             |  | 白二中<br>東北中<br>南中                  |     |       |
| 9火  | 食パン 牛乳 いちご&マーガリン<br>かぼちゃとコーンのグラタン<br>チーズサラダ 大豆スープ          | 牛乳 ベーコン<br>シュレットチーズ<br>ダイスチーズ 大豆 | コーン 玉ねぎ きゅうり<br>キャベツ パセリ<br>ミックスベジタブル<br>クリームコーン       | 食パン いちご&マーガリン<br>かぼちゃ マカロニ<br>バター 生クリーム<br>米サラダ油 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 722・859 Kcal<br>24.1・28.6 g<br>33.1・37.9 g<br>3.3・4.0 g |  |             |  |                                   |     |       |
| 10水 | ごはん 牛乳<br>手作りハンバーグおろしソースがけ<br>もやしのごまあえ 玉ねぎのみそ汁             | 牛乳 豚肉 牛肉 卵<br>油揚げ わかめ            | 玉ねぎ 大根 もやし<br>キャベツ きゅうり                                | ごはん パン粉 砂糖<br>すりごま ねりごま<br>じゃがいも                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 598・715 Kcal<br>23.2・27.1 g<br>18.0・20.4 g<br>2.3・2.7 g |  |             |  | 五箇小<br>南中                         |     |       |
| 11木 | わかめうどん 牛乳<br>ちくわのゆかり揚げ 和風サラダ                               | 牛乳 わかめ 鶏肉<br>油揚げ なたと ちくわ         | ごぼう 干しいたけ<br>人参 ねぎ キャベツ<br>きゅうり 大根                     | ソフト麺 薄力粉<br>揚げ油 米サラダ油<br>砂糖                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 619・872 Kcal<br>25.9・35.5 g<br>18.5・24.3 g<br>3.3・4.4 g |  |             |  |                                   |     |       |
| 12金 | ごはん 牛乳<br>いわしのみそ煮 五目野菜炒め<br>大根のみそ汁 一口ももゼリー                 | 牛乳 いわしのみそ煮<br>豚肉 厚揚げ             | 人参 キャベツ 玉ねぎ<br>もやし 小松菜 大根<br>たもぎ草 にんにく<br>しょうが         | ごはん ごま油 米サラダ油<br>じゃがいも<br>ひとくちももゼリー              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 629・760 Kcal<br>24.3・29.0 g<br>21.0・24.6 g<br>2.3・2.6 g |  |             |  | 南中                                |     |       |
| 16火 | ごはん 牛乳<br>豚肉のみそ焼き 香味和え<br>きのこけんちん汁                         | 牛乳 豚肉 チキンハム<br>豆腐                | もやし キャベツ<br>きゅうり 小松菜 しめじ<br>たもぎ草 まいたけ<br>大根 ごぼう 白菜 ねぎ  | ごはん 米サラダ油<br>いりごま 砂糖 ごま油<br>さといも                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 619・742 Kcal<br>24.7・29.0 g<br>25.4・29.3 g<br>2.0・2.3 g |  |             |  |                                   |     |       |
| 17水 | ごはん 牛乳<br>サバの竜田揚げ もやしのひき肉炒め<br>もずくかきたま汁                    | 牛乳 サバ 豚肉 大豆<br>卵                 | しょうが 人参 もやし<br>にら もずく 玉ねぎ<br>えのき ねぎ                    | ごはん 片栗粉 揚げ油<br>米サラダ油 マロニー<br>片栗粉 ごま油<br>じゃがいも    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 656・788 Kcal<br>27.9・32.9 g<br>22.2・25.4 g<br>2.2・2.6 g |  |             |  |                                   |     |       |
| 18木 | ワントン麺 牛乳<br>パオズ パンパンジーサラダ                                  | 牛乳 豚肉 なたと<br>パオズ ソフトチキン          | 人参 もやし 白菜<br>チンゲン菜 メンマ しょうが<br>きゅうり ねぎ にんにく            | 中華めん ワントン<br>いりごま 砂糖 ラー油                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 623・821 Kcal<br>32.6・41.6 g<br>15.7・18.3 g<br>3.7・4.5 g |  |             |  |                                   |     |       |
| 19金 | 『減塩メニューの日』<br>三色ごはん 牛乳<br>大根ツナサラダ 豚汁 メロンゼリー                | 牛乳 鶏肉 豚肉<br>わかめ シーチキン 豆腐         | しょうが コーン 大根<br>きゅうり 人参 ごぼう<br>白菜 ねぎ 枝豆 こんにゃく           | ごはん 砂糖<br>じゃがいも 米サラダ油<br>メロンゼリー                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 640・766 Kcal<br>26.0・31.6 g<br>19.4・22.4 g<br>1.7・2 g   |  |             |  | 小田川小<br>みさか小<br>中央中<br>白二中<br>東北中 |     |       |



|     |  |                                |   |  |                               |   |  |  |  |                                    |
|-----|--|--------------------------------|---|--|-------------------------------|---|--|--|--|------------------------------------|
| 20火 | コッペパン 牛乳 りんごジャム<br>鶏肉の香草焼き イタリアンサラダ<br>パンブキンポターージュ | 牛乳 鶏肉 ベーコン<br>脱脂粉乳             | 大根 コーン キャベツ<br>ブロッコリー きゅうり<br>玉ねぎ パセリ かぼちゃ                                    | コッペパン りんごジャム<br>パン粉 オリーブ油<br>小麦粉 バター         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 745・911 Kcal<br>31.9・38.6 g<br>21.4・24.9 g<br>2.5・3.2 g |  |  |  | 白三小 白四小<br>小田川小<br>みさか小 中央中<br>東北中 |
| 21水 | ごはん 牛乳<br>鮭メンチカツ(ソース) ビーフン炒め<br>あおさのみそ汁            | 牛乳 鮭メンチカツ<br>ベーコン 厚揚げ<br>あおさのり | 人参 小松菜 キャベツ<br>大根 ねぎ  | ごはん 揚げ油 ビーフン<br>米サラダ油 砂糖<br>ごま油 じゃがいも        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 631・778 Kcal<br>20.6・24.9 g<br>19.7・23.5 g<br>2.6・3.1 g |  |  |  |                                    |
| 22木 | ごはん 牛乳<br>豚肉のごま焼き 干草あえ 呉汁                          | 牛乳 豚肉 錦糸卵<br>厚揚げ 油揚げ 大豆        | しょうが ほうれん草<br>もやし キャベツ 人参<br>大根 ねぎ ごぼう しめじ                                    | ごはん いりごま                                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 633・764 Kcal<br>25.4・30.1 g<br>23.2・27.0 g<br>2.1・2.5 g |  |  |  |                                    |
| 23金 | 夏野菜カレーライス 牛乳<br>こんにゃくサラダ 冷凍みかん                     | 牛乳 鶏肉<br>シュレットチーズ              | にんにく しょうが セロリ 大根<br>玉ねぎ 人参 なす トマト<br>ズッキーニ パセリ 大根<br>キャベツ きゅうり こんにゃく<br>冷凍みかん | ごはん 米サラダ油<br>じゃがいも                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 693・820 Kcal<br>20.8・23.9 g<br>21.3・24.2 g<br>2.4・2.8 g |  |  |  |                                    |
| 26火 | ごはん 牛乳<br>発芽玄米入り平つくね 塩こんぶあえ<br>いも団子汁               | 牛乳 発芽玄米入り平つくね<br>豚肉 塩こんぶ       | キャベツ 大根<br>きゅうり 人参 しょうが<br>白菜 大根 人参 しめじ                                       | ごはん ごま油<br>いももち 米サラダ油                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 621・716 Kcal<br>21.1・23.4 g<br>19.5・20.6 g<br>2.2・2.5 g |  |  |  |                                    |
| 27火 | 『減塩メニューの日』<br>ごはん 牛乳<br>ヤンニョムチキン ナムル トックスープ        | 牛乳 鶏肉 卵                        | しょうが ねぎ もやし<br>ほうれん草 大根 人参<br>ねぎ 小松菜 干しいたけ                                    | ごはん 片栗粉 揚げ油<br>米サラダ油 砂糖 いりごま<br>ごま油 トック      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 669・801 Kcal<br>26.3・30.9 g<br>20.3・23.0 g<br>1.9・2.3 g |  |  |  |                                    |
| 28水 | ごはん 牛乳<br>オムレツ和風ソースがけ<br>ほうれん草のごまあえ 肉じゃが           | 牛乳 オムレツ 豚肉                     | えのき 玉ねぎ ほうれん草<br>キャベツ もやし 人参<br>こんにゃく いんげん<br>干しいたけ                           | ごはん 砂糖 片栗粉<br>すりごま ねりごま<br>じゃがいも 車麩<br>米サラダ油 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 634・759 Kcal<br>23.4 27 g<br>18.9 22 g<br>2.0 2.3 g     |  |  |  |                                    |
| 29木 | スバゲティナポリタン 牛乳<br>きゅうりサラダ ソーダフロートゼリー                | 牛乳 ベーコン わかめ                    | にんにく 玉ねぎ 人参<br>たもぎ草 ビーマン<br>トマト パセリ 大根<br>きゅうり                                | スバゲティ バター<br>小麦粉 片栗粉<br>米サラダ油<br>ソーダフロート風ゼリー | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 682 799 Kcal<br>22.0 26 g<br>18.6 21 g<br>2.5 3 g       |  |  |  | 東北中<br>南中                          |
| 30金 | ごはん 牛乳<br>ホタテカツ 茎わかめのきんぴら<br>具だくさん汁                | 牛乳 ほたてカツ<br>鶏肉 厚揚げ 茎わかめ        | ごぼう 人参 こんにゃく<br>大根 白菜 ねぎ  | ごはん 揚げ油<br>いりごま 砂糖 米サラダ油<br>じゃがいも            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 622・776 Kcal<br>20.3・24.0 g<br>17.6・21.0 g<br>2.1・2.5 g |  |  |  |                                    |

※ 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月給食日14日 8月給食日9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。

|  |  |
|--|--|
| 小学校栄養価平均7月 エネルギー640Kcal たんぱく質24.5g 脂肪20.8g 食塩相当量2.5g | 8月 エネルギー658Kcal たんぱく質23.9g 脂肪20.0g 食塩相当量2.2g |
| 中学校栄養価平均7月 エネルギー787Kcal たんぱく質29.6g 脂肪24.4g 食塩相当量3.0g | 8月 エネルギー786Kcal たんぱく質27.9g 脂肪22.8g 食塩相当量2.6g |



# 令和6年 7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<br>おもに血や肉など体をつくる<br>ものになるもの           | みどり<br>体の調子を整えるものになるもの                                       | きいろ<br>熱や力を出す<br>エネルギーのもとになるもの                            | 【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 |            |        |
| 1 月  | ごはん いわしの生姜煮<br>もやしのごますあえ<br>肉じゃが  | 牛乳<br>わかめ ぶた肉                            | しょうが もやし にんじん ビーマン<br>たまねぎ こんにゃく 干しいたけ<br>グリーンピース            | ごはん ごま さとう<br>ごま油 こめ油 じゃが芋<br>ふ                           | 490 210 139 1.5<br>612 24.9 16.1 1.8<br>772 30.2 18.2 2.2   | 海     | そ  | う  |            |        |
| 2 火  | 麦ごはん 焼きぎょうざ<br>もやしと豆腐のナムル<br>マーボー豆腐                                       | 牛乳<br>ぎょうざ とうふ ぶた肉<br>みそ                 | もやし 豆腐 干しいたけ だけのこ<br>にんじん たら たまねぎ ねぎ<br>にんにく しょうが            | 麦ごはん さとう ごま油<br>ラー油 ごま こめ油<br>かたくりこ                       | 495 20.7 16.3 1.5<br>630 26.0 19.1 2.0<br>815 31.9 23.4 2.2 | さ     | か  | な  |            |        |
| 3 水  | <b>カミカミ給食</b><br>わかめごはん とり肉シモン漬け<br>ごぼうサラダ 水菜のみそ汁                         | 牛乳<br>わかめ とり肉 ベーコン<br>あぶらあげ みそ           | しょうが パプリカ ごぼう にんじん<br>もやし きゅうり 水菜 ねぎ                         | ごはん かたくりこ 大豆油<br>さとう ごま                                   | 495 20.7 18.2 1.5<br>637 26.3 22.2 1.8<br>803 31.8 25.8 2.2 | き     | の  | こ  |            |        |
| 4 木  | <b>朝食モデル給食</b><br>ごはん さわらの西京焼き<br>しそひじきあえ 減塩豚汁 味のり                        | 牛乳<br>さわら みそ ひじき<br>ぶた肉 とうふ              | しょうが こまつな だいこん きゅうり<br>にんにく にんじん ごぼう こんにゃく<br>ねぎ             | ごはん さとう ごま<br>こめ油 じゃがいも ごま油                               | 471 22.1 14.2 1.7<br>610 27.9 17.5 2.2<br>767 33.4 19.8 2.6 | く     | だ  | も  |            |        |
| 5 金  | <b>七夕行事食</b><br>五目うどん(ソフトめん) 星のコロッケ<br>枝豆サラダ 七夕三色ゼリー                      | 牛乳<br>とり肉 あぶらあげ<br>なると ひじき チーズ           | 干しいたけ だいこん にんじん ねぎ<br>こまつな たまねぎ しょうが えだまめ<br>コーン             | ソフトめん さとう<br>星のコロッケ 大豆油<br>ごま 七夕三色ゼリー                     | 575 22.1 17.0 2.1<br>739 28.6 20.8 2.6<br>917 35.5 24.0 3.2 | 小     | 魚  |    |            |        |
| 8 月  | 清流豚カレーライス(麦ごはん)<br>なぞドレサラダ すいか  | 牛乳<br>ぶた肉                                | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>キャベツ コーン きゅうり すいか                     | 麦ごはん じゃがいも<br>カレールー こめ油                                   | 565 17.7 15.3 2.2<br>676 20.9 17.0 2.3<br>- - - -           | 大     | 豆  | 製  | 中          | 学      |
| 9 火  | 麦ごはん 肉しゅうまい<br>ホイコーロー<br>チンゲン菜のスープ  | 牛乳<br>肉しゅうまい ぶた肉<br>みそ たまご とうふ           | キャベツ にんじん もやし にんにく<br>しょうが チンゲン菜 干しいたけ<br>たまねぎ               | 麦ごはん さとう ごま油<br>かたくりこ                                     | 493 19.2 17.5 1.4<br>665 24.7 23.3 2<br>812 28.7 25.3 2.3   | い     | も  | 類  |            |        |
| 10 水 | 給食なし日：お弁当の準備をお願いします   |  |  |   |   |       |    |    |            |        |
| 11 木 | ごはん とり肉のガーリックみそ焼き<br>もやしのごまマヨあえ<br>根菜汁                                    | 牛乳<br>とり肉 みそ ロースハム<br>あぶらあげ              | しょうが にんにく もやし きゅうり<br>こまつな こんにゃく だいこん にんじん<br>干しいたけ ねぎ       | ごはん はちみつ ごま<br>卵不使用マヨネーズ<br>じゃが芋 こめ油                      | 467 23.2 14.2 1.7<br>602 29.5 17.3 2.1<br>758 35.6 19.5 2.6 | き     | の  | こ  |            |        |
| 12 金 | <b>オリンピック応援給食</b><br>丸パン クロケット パックソース<br>海そうとツナのサラダ ラタトゥイユ<br>ブラマンジェ風デザート | 牛乳<br>海そう かまぼこ<br>ウィンナー                  | キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん<br>なす スズキニ コーン にんにく                      | 丸パン クロケット 大豆油<br>ごま油 さとう じゃが芋<br>オリーブ油 バター<br>ブラマンジェ風デザート | 585 19.7 23.7 2.3<br>711 23.9 26.9 3.0<br>880 29.6 32.5 3.7 | 緑     | 黄  | 色  | 野          | 菜      |
| 16 火 | <b>中学生が考えたパランスの良い献立</b><br>麦ごはん ぶた肉のしょうが焼き<br>ひじきのいため煮 なめこ汁               | 牛乳<br>ぶた肉 ひじき だいす<br>あぶらあげ とり肉<br>とうふ みそ | しょうが にんにく にんじん ごぼう<br>干しいたけ こんにゃく グリンピース<br>なめこ こまつな         | 麦ごはん こめ油 さとう<br>じゃが芋                                      | 482 25.7 13.9 1.6<br>619 32.0 16.7 2.1<br>772 38.0 18.6 2.4 | く     | だ  | も  |            |        |
| 17 水 | ごはん たらんちの薬味焼き<br>五目ビーフン<br>じゃが芋のみそ汁                                       | 牛乳<br>たらんち えび ぶた肉<br>わかめ あぶらあげ みそ        | ねぎ にんにく にんじん ビーマン<br>キャベツ たまねぎ 干しいたけ                         | ごはん ごま油 ごま<br>ビーフン こめ油 さとう<br>じゃが芋                        | - - - -<br>600 28.8 14.3 2.3<br>762 35.2 16.2 2.7           | 種     | 実  | 類  | 幼          | 稚      |
| 18 木 | 豚キムチチャーハン<br>ワンタンスープ<br>フルーツポンチ   | 牛乳<br>ぶた肉                                | にんにく にんじん だけのこ ねぎ<br>はくさい ちんげんさい 干しいたけ<br>もやし 黄桃 みかん パイン パナナ | ごはん こめ油 ごま油<br>ワンタン はちみつレモンゼリー<br>カクテルゼリー                 | - - - -<br>648 18.2 20.2 2.8<br>821 21.6 23.6 3.4           | さ     | か  | な  | 幼          | 稚      |



# 8月分学校給食献立予定表



|      |  |                                   |  |  |   |   |   |   |   |   |
|------|--|-----------------------------------|--|--|---|---|---|---|---|---|
| 21 水 | キムタクごはん<br>もやしのナムル なめこスープ<br>ヨーグルト       | 牛乳<br>ぶた肉 たまご とうふ<br>ヨーグルト        | にんじん たくあん はくさいキムチ<br>にんにく もやし こまつな なめこ<br>ねぎ たまねぎ チンゲン菜 しょうが     | ごはん ごま油 さとう<br>ラー油 かたくりこ                         | - - - -<br>593 21.5 15.7 2.9<br>786 26.9 19.3 3.6           | 小 | 魚 |   | 幼 | 稚 |
| 22 木 | ごはん<br>白身魚のまめみそ焼き いそかあえ<br>かぼちゃのそぼろ汁     | 牛乳<br>ホキ みそ かまぼこ<br>のり ぶた肉        | いんげん パセリ こまつな もやし<br>しょうが かぼちゃ たまねぎ ねぎ                           | ごはん 卵不使用マヨネーズ<br>こめ油 ごま油                         | - - - -<br>589 27.3 16.7 2.1<br>741 32.6 18.8 2.5           | き | の | こ | 幼 | 稚 |
| 23 金 | スバゲティミートソース<br>ブロッコリーサラダ<br>れいとうみかん      | 牛乳<br>ぶた肉 ロースハム                   | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>セロリー パセリ にんにく トマト<br>えだまめ キャベツ ブロッコリー みかん   | スバゲティめん こむぎ粉<br>バター さとう オリーブ油                    | - - - -<br>769 30.1 23.6 3.4<br>932 36.0 26.8 4.3           | さ | か | な | 幼 | 稚 |
| 26 月 | 清流豚丼(麦ごはん)<br>枝豆とチーズのサラダ<br>大根のみそ汁       | 牛乳<br>ぶた肉 ひじき チーズ<br>あぶらあげ わかめ みそ | しょうが にんにく たまねぎ こんにゃく<br>えだまめ キャベツ にんじん だいこん<br>ねぎ                | 麦ごはん ふ さとう<br>こめ油 ごま                             | - - - -<br>621 24.9 19.9 2.4<br>777 29.7 22.6 2.8           | い | も | 類 | 幼 | 稚 |
| 27 火 | 麦ごはん<br>はるまき チャブチェ<br>わかめスープ             | 牛乳<br>はるまき ぶた肉 わかめ<br>とうふ なると     | にんじん ビーマン キャベツ だけのこ<br>干しいたけ にんにく たまねぎ<br>ねぎ                     | 麦ごはん 大豆油<br>マロニー ごま油 さとう<br>ごま                   | 510 15.8 18.0 1.7<br>631 19.3 20.2 2.2<br>819 23.4 24.8 2.7 | く | だ | も |   |   |
| 28 水 | 夏やさいカレーライス(麦ごはん)<br>りっちゃんサラダ<br>パインコンポート | 牛乳<br>ぶた肉 こんぶ かつおぶし               | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>スズキニ なす えだまめ トマト<br>りんご キャベツ きゅうり コーン パイン | 麦ごはん こめ油 さとう<br>じゃが芋 カレールッ                       | 554 17.0 16.6 2<br>676 20.8 19.2 2.2<br>845 24.8 22.0 2.7   | 大 | 豆 | 製 |   |   |
| 29 木 | ごはん<br>手作りメンチカツ はるさめサラダ<br>玉ねぎのみそ汁       | 牛乳<br>ぶた肉 ロースハム わかめ<br>あぶらあげ みそ   | たまねぎ にんじん もやし きゅうり<br>ねぎ   | ごはん 卵不使用マヨネーズ<br>パン粉 こむぎ粉 大豆油<br>はるさめ ごま ごま油 さとう | 532 19.6 20.6 1.9<br>682 24.2 25.2 2.4<br>- - - -           | さ | か | な | 中 | 学 |
| 30 金 | 黒糖パン ハッシュポテト<br>大根とツナのサラダ<br>豆乳スープ       | 牛乳<br>ツナ とうにゅう                    | だいこん にんじん ブロッコリー<br>コーン キャベツ たまねぎ                                | 黒糖パン ハッシュポテト<br>じゃが芋 ベシヤメルルッ                     | 563 18.2 21.4 1.9<br>715 23.2 25.8 2.5<br>849 27.2 29.2 3   | き | の | こ |   |   |

★ 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。

| 7月栄養価平均(幼稚園) | 512 | 21.2 | 16.4 | 1.8 |
|--------------|-----|------|------|-----|
| (小学校)        | 645 | 25.9 | 19.2 | 2.2 |
| (中学校)        | 807 | 32.0 | 22.4 | 2.7 |

| 8月栄養価平均(幼稚園) | 540 | 17.7 | 19.2 | 1.9 |
|--------------|-----|------|------|-----|
| (小学校)        | 659 | 23.9 | 20.7 | 2.5 |
| (中学校)        | 821 | 28.6 | 23.3 | 3.0 |

# 令和6年度7月 学校給食予定献立 (7月1日～7月19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   |                               |   |
| 1月  | 麦ご飯 牛乳<br>いわしの梅煮<br>きのこのおひたし<br>小松菜のみそ汁                          | 牛乳 いわしの梅煮<br>油揚げ かつお節<br>豆腐 みそ                 | 麦ご飯 砂糖<br>じゃがいも                          | ほうれん草 ぶなしめじ<br>キャベツ 人参 小松菜   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 579 kcal<br>23.7 g<br>14.3 g<br>2.5 g   |
| 2火  | スパゲッティミートソース 牛乳<br>人参とチーズのサラダ<br>すいか                             | 牛乳 豚ひき肉<br>大豆ミト 粉チーズ<br>ベーコン チーズ               | スパゲッティ<br>オリーブ油 砂糖                       | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>人参 セロリ マッシュルーム<br>トマト ブロッコリー<br>すいか                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 739 kcal<br>29.6 g<br>21.8 g<br>2.3 g   |
| 3水  | ご飯 牛乳<br>タコライス<br>タコライス用サラダ<br>もずくスープ                            | 牛乳 豚ひき肉<br>鶏ひき肉 大豆ミト<br>粉チーズ 鶏肉<br>豆腐 もずく      | ご飯 砂糖<br>サラダ油<br>オリーブ油                   | 玉ねぎ 青ピーマン トマト<br>キャベツ 人参 とうもろこし<br>えのきたけ 冬瓜                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 593 kcal<br>26.4 g<br>17.3 g<br>2.9 g   |
| 4木  | ＊夏バテ予防献立＊<br>麦ご飯 牛乳<br>ユーリンチー<br>もやしのナムル<br>にらのみそ汁               | 牛乳 鶏肉 ちくわ<br>油揚げ みそ                            | 麦ご飯 片栗粉<br>揚げ油 ごま油<br>砂糖 はちみつ<br>じゃがいも   | ねぎ にんにく 生姜 もやし<br>人参 小松菜 にら えのきたけ                                    | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 658 kcal<br>23.9 g<br>20.8 g<br>2.1 g   |
| 5金  | ＊七夕献立＊<br>麦ご飯 牛乳<br>星型ハンバーグ<br>とうもろこし<br>七夕スープ                   | 牛乳 鶏肉<br>星型ハンバーグ<br>豆腐                         | 麦ご飯 砂糖<br>そうめん 麩<br>七夕クレープ               | とうもろこし 人参 玉ねぎ<br>ねぎ オクラ  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 751 kcal<br>24.8 g<br>20.8 g<br>2.1 g   |
| 8月  | ＊夏バテ予防献立＊<br>チキンガーリックピラフ 牛乳<br>野菜とじゃこのサラダ<br>スープカレー              | 牛乳 鶏肉<br>ちりめんじゃこ<br>豚肉                         | ご飯 バター<br>サラダ油 砂糖<br>じゃがいも               | 人参 玉ねぎ ぶなしめじ<br>パセリ にんにく 水菜<br>きゅうり 大根 とうもろこし<br>にんにく 玉ねぎ セロリ<br>トマト | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 668 kcal<br>22.2 g<br>20.0 g<br>3.3 g   |
| 9火  | 黒糖パン 牛乳<br>鶏肉のレモン焼き<br>彩り野菜のごまサラダ<br>ミルファンティ                     | 牛乳 鶏肉<br>ベーコン 粉チーズ<br>卵                        | 黒コッペパン<br>砂糖 ごま ごま油<br>ねりごま パン粉<br>じゃがいも | 生姜 にんにく かぼちゃ<br>いんげん 人参 玉ねぎ パセリ                                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 640 kcal<br>27.3 g<br>27.4 g<br>2.6 g   |
| 10水 | ＊ウェルカムランチ＊<br>麦ご飯 牛乳<br>いかフライ<br>ひじき入海藻サラダ<br>豚汁                 | 牛乳 いかフライ<br>ツナ 海藻ミックス<br>わかめ しそひじき<br>豚肉 豆腐 みそ | 麦ご飯 揚げ油<br>砂糖 里芋                         | 人参 きゅうり チンゲン菜<br>とうもろこし ごぼう 大根<br>こんにゃく ねぎ                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 625 kcal<br>26.3 g<br>17.7 g<br>2.2 g   |
| 11木 | 麦ご飯 牛乳<br>ビビンバ丼の具<br>ビビンバナムル<br>油麩入わかめのみそ汁                       | 牛乳 豚肉<br>きざみのり<br>わかめ 豆腐<br>みそ                 | 麦ご飯 サラダ油<br>砂糖 ごま油 ごま<br>じゃがいも 油麩        | 生姜 にんにく こんにゃく<br>ぜんまい もやし ほうれん草<br>人参 ねぎ 玉ねぎ                         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 583 kcal<br>24.0 g<br>16.7 g<br>2.4 g   |
| 12金 | ＊減塩メニューの日＊<br>ハヤシライス 牛乳<br>キャベツとチキンのサラダ<br>杏仁フルーツ                | 牛乳 ソフトドリンク<br>豚肉 生クリーム                         | 麦ご飯 バター<br>じゃがいも<br>杏仁ゼリー                | 玉ねぎ 人参 キャベツ<br>きゅうり にんにく<br>マッシュルーム セロリ<br>グリーンピース トマト<br>パイン もも みかん | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 630.0 kcal<br>21.9 g<br>14.2 g<br>1.7 g |
| 15月 | <b>海の日</b>   |  |  |  |                               |   |
| 16火 | ＊オリンピック応援献立＊<br>スライス丸パン 牛乳<br>コロケ<br>ラタトゥイユ<br>ジュリアンスープ          | 牛乳 ベーコン<br>ウィンナー                               | スライス丸パン<br>揚げ油 コロケ<br>オリーブ油 砂糖<br>ブラマンジェ | なす 玉ねぎ ブッキーニ<br>トマト にんにく 人参 キャベツ<br>とうもろこし ほうれん草                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 618.0 kcal<br>21.8 g<br>27.7 g<br>2.4 g |
| 17水 | 麦ご飯 牛乳<br>ドライカレー<br>きなこ大豆<br>えび団子スープ                             | 牛乳 豚ひき肉<br>大豆ミト 大豆<br>きな粉 えび団子                 | 麦ご飯 バター<br>片栗粉 揚げ油<br>黒砂糖                | にんにく 生姜 人参 玉ねぎ<br>マッシュルーム 青ピーマン<br>えのきたけ ほうれん草                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 676.0 kcal<br>24.5 g<br>24.5 g<br>1.5 g |
| 18木 | ＊夏バテ予防献立＊<br>キムチチャーハン 牛乳<br>ちくわときゅうりのピリ辛<br>冬瓜とはるさめのスープ<br>冷凍みかん | 牛乳 豚肉 ちくわ<br>鶏肉                                | ご飯 サラダ油<br>はるさめ 砂糖<br>ごま油 ごま<br>片栗粉      | にんにく 人参 たけのこ<br>干しいたけ 白菜キムチ<br>枝豆 ねぎ きゅうり<br>キャベツ 冬瓜 チンゲン菜<br>冷凍みかん  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 606.0 kcal<br>20.4 g<br>13.9 g<br>3.9 g |
| 19金 | <b>終業式</b>   |  |  |  |                               |   |

※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。

| 一日あたり平均 |          |
|---------|----------|
| エネルギー   | 644 kcal |
| たんぱく質   | 24.4 g   |
| 脂質      | 19.8 g   |
| 食塩相当量   | 2.5 g    |

# 令和6年度8月 学校給食予定献立（8月20日～8月30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                          | 働か力になる   | 体の調子を整える   |  |
| 20<br>火 | <b>始業式</b>   |                                 |  |  |  |
| 21<br>水 | 麦ご飯 牛乳<br>チンジャオロース シークワーサーゼリー<br>春雨サラダ<br>きのこスープ   | 牛乳 豚肉 ハム ベーコン 粉チーズ              | 麦ご飯 サラダ油<br>砂糖 片栗粉<br>はるさめ ごま油<br>ごま<br>シークワーサーゼリー | にんにく 生姜 玉ねぎ<br>たけのこ 青ピーマン<br>赤パプリカ ほうれん草<br>きゅうり 人参 キャベツ<br>ぶなしめじ えのきたけ<br>チンゲン菜 | エネルギー 625 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂質 17.1 g<br>食塩相当量 2.8 g |
| 22<br>木 | 麦ご飯 牛乳<br>鶏の唐揚げ<br>くらげの和えもの<br>水菜のみそ汁              | 牛乳 鶏肉 中華くらげ<br>わかめ 油揚げ みそ       | 麦ご飯 片栗粉 揚げ油<br>ごま ごま油 じゃがいも                        | 生姜 にんにく もやし 人参<br>きゅうり 水菜 えのきたけ ねぎ   | エネルギー 658 kcal<br>たんぱく質 24.2 g<br>脂質 21.2 g<br>食塩相当量 2.3 g |
| 23<br>金 | ● 夏野菜献立 ●<br>夏野菜カレーライス 牛乳<br>イタリアンサラダ<br>冷凍パイ      | 牛乳 豚肉 チーズ ハム                    | 麦ご飯 サラダ油 砂糖<br>オリーブ油                               | 生姜 にんにく 玉ねぎ 人参<br>かぼちゃ なす 青ピーマン<br>キャベツ きゅうり 赤パプリカ<br>枝豆 パイン                     | エネルギー 699 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 22.7 g<br>食塩相当量 3.5 g |
| 26<br>月 | 🌞 減塩メニューの日 🌞<br>麦ご飯 牛乳<br>納豆<br>鶏肉とナスの炒り煮<br>辛味豆腐汁 | 牛乳 納豆 鶏肉<br>鶏ひき肉 豆腐<br>大豆ミート みそ | 麦ご飯 サラダ油<br>砂糖 ごま油                                 | 人参 玉ねぎ なす 青ピーマン<br>生姜 もやし えのきたけ たら   | エネルギー 654 kcal<br>たんぱく質 28.9 g<br>脂質 21.8 g<br>食塩相当量 2.0 g |
| 27<br>火 | 背割れコッペパン 牛乳<br>白身魚のフライ<br>マカロニサラダ<br>夏のミネストローネ     | 牛乳 白身魚フライ<br>ハム ベーコン            | 背割れコッペパン<br>揚げ油 マカロニ<br>マヨネーズ<br>オリーブ油<br>じゃがいも    | キャベツ 人参 きゅうり<br>にんにく 玉ねぎ ズッキーニ<br>セロリ なす とうもろこし<br>トマト パセリ                       | エネルギー 554 kcal<br>たんぱく質 19.7 g<br>脂質 26.4 g<br>食塩相当量 2.2 g |
| 28<br>水 | 麦ご飯 牛乳<br>豚丼の具<br>三色和え<br>トックスープ                   | 牛乳 豚肉<br>かつお節 鶏肉<br>わかめ         | 麦ご飯 サラダ油<br>車ぶ 砂糖 トック                              | 玉ねぎ こんにゃく 枝豆<br>にんにく 生姜 もやし 人参<br>ほうれん草 大根 ねぎ                                    | エネルギー 591 kcal<br>たんぱく質 23.4 g<br>脂質 14.3 g<br>食塩相当量 2.1 g |
| 29<br>木 | <b>宿泊学習のため、弁当持参日</b>                               |                                 |  |  |  |
| 30<br>金 | <b>宿泊学習・見学学習のため、弁当持参日</b>                          |                                 |  |  |  |

※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。

| 一日あたり平均 |          |
|---------|----------|
| エネルギー   | 630 kcal |
| たんぱく質   | 22.9 g   |
| 脂質      | 20.6 g   |
| 食塩相当量   | 2.5 g    |

## 8月31日は「野菜の白」です!

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p><b>もっと野菜を<br/>食べよう<br/>大作戦!</b></p>  | <p>●朝ごはんは必ず食べる!</p>  <p>朝ごはんを食べないと、目標の達成が難しくなります。おひたしの作り置きや、そのまま食べられるミニトマト・きゅうりなども上手に利用しましょう。</p> | <p>●生野菜だけでとらない!</p>  <p>サラダだけでとろうと考えると、量がどうしても増えてしまいます。ゆでたり、炒めたりすることで野菜のかさが減り、食べやすくなります。</p> |
| <p>●主菜に野菜を付け合わせる</p>  <p>肉や魚料理に野菜を付け合せたり、オムレツの具に野菜を入れることで、無理なく野菜がとれます。</p> | <p>●いろいろな種類の野菜を</p>  <p>いろいろな種類の野菜を少しずつ食べるようにします。みそ汁を具たくさんにするのもよい方法です。</p>                        | <p>●外食では野菜料理のサイドメニューも活用</p>  <p>外食ではどうしても野菜が不足しがちです。サラダなど野菜のおかずをもう1品追加して食べましょう。</p>          |

野菜は1日350gを目標にとりましょう。これは、生の刻んだ野菜で両手に3杯くらいの量になります。1回の食事ですべて摂るのは難しいので、お浸しや炒め物などのかさの減る料理も取り入れながら、朝・昼・夕の3食でまんべんなくとりましょう。



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

令和6年 8月

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

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



# こんだてひょう



## 今月の給食目標

《食事の衛生に気をつけよう》食事の手洗い・だまって配膳

7月

白河市立関辺小学校

| 日    | 献立名   | 赤の仲間・<br>血や肉になる                     | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる                 | 緑の仲間・<br>体の調子を整える           | 1人分ー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|------|---|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------|
| 7月1日 | ★白河センター献立★<br>麦ご飯 牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>ナムル<br>春雨スープ    | 鶏肉<br>ベーコン                          | 牛乳<br>麦ご飯<br>かたくり粉<br>上白糖<br>はるさめ | 植物油<br>ごま油                  | ほうれんそう<br>にんじん<br>チンゲン菜      |
| 2日   | 焼きそば<br>牛乳<br>だこなゲット<br>シャキシャキサラダ                   | 豚肉<br>だこなゲット<br>えだまめ                | 牛乳<br>焼きそばめん<br>三温糖               | 植物油                         | にんじん<br>青ピーマン                |
| 3日   | 麦ご飯<br>牛乳<br>鶏肉のみそマヨ焼き<br>和風サラダ<br>たまねぎのみそ汁         | 鶏肉<br>ロースハム<br>油揚げ                  | 牛乳<br>わかめ<br>煮干                   | 麦ご飯<br>上白糖<br>じゃがいも<br>ごま油  | マヨネーズ(全卵<br>牛乳)<br>ごま油       |
| 4日   | 黒糖パン<br>牛乳<br>フレーンオムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>パツパツタケ       | オムレツ<br>ベーコン                        | 牛乳<br>パシマメルウ                      | 黒糖パン<br>三温糖<br>薄力粉          | 植物油                          |
| 5日   | ★七夕メニュー★<br>麦ご飯 牛乳<br>皇型ハンバーグ<br>春雨サラダ<br>七夕すまし汁    | ハンバーグ<br>ロースハム<br>鶏肉<br>豆腐          | 牛乳                                | 麦ご飯<br>はるさめ<br>三温糖<br>そうめん  | ごま油<br>植物油<br>ごま             |
| 8日   | 麦ご飯<br>牛乳<br>キャベツメンチ<br>カントリーサラダ<br>えのきのみそ汁         | キャベツメンチ<br>ロースハム                    | 牛乳<br>煮干                          | 麦ご飯<br>じゃがいも                | 植物油                          |
| 9日   | 白河ラーメン<br>牛乳<br>ぎょうざ<br>もやしとほうれん草のツナ和え              | 焼き豚<br>なる七<br>ぎょうざ<br>まぐろ缶詰<br>かつお節 | 牛乳                                | 中華めん(リフトメ)                  | 植物油                          |
| 10日  | ＜減糖メニューの日＞<br>麦ご飯 牛乳<br>いわしの梅煮<br>野菜のごま酢和え<br>肉じゃが  | いわしの梅煮<br>豚肉                        | 牛乳                                | 麦ご飯<br>三温糖<br>じゃがいも<br>小車ふ  | 植物油<br>ごま                    |
| 11日  | コッペパン<br>牛乳<br>フランクソース<br>ハムとキャベツのサラダ<br>とうもろこしのスープ | フランクソース<br>ロースハム<br>たまご<br>ベーコン     | 牛乳                                | コッペパン<br>上白糖<br>かたくり粉       | オリーブ油                        |
| 12日  | チキンカレー<br>牛乳<br>海そうサラダ<br>桃ゼリー                      | 鶏肉<br>ロースハム                         | 牛乳<br>海藻サラダ                       | 麦ご飯<br>じゃがいも<br>三温糖<br>桃ゼリー | 植物油<br>有塩バター<br>ごま油          |
| 16日  | スバグティ・ホリタン<br>牛乳<br>イタリアンサラダ<br>冷凍みかん               | ウィンナー                               | 牛乳                                | スバグティ<br>ごま油                | オリーブ油<br>有塩バター               |
| 17日  | 麦ご飯<br>味付きのり(※)<br>牛乳<br>アジフリッター<br>トマトマリネ          | アジフリッター<br>豆腐                       | 牛乳<br>味付けのり<br>もすく<br>煮干          | 麦ご飯<br>上白糖<br>じゃがいも         | 植物油<br>オリーブ油                 |

※新一万円札にちなんで、「**渋沢栄一**」パッケージの味付けのりにしました。  
「日本資本主義の父」と称される渋沢栄一は、白河藩主を務めた松平定信を崇拜していたとされ、定信をまつる白河市の南湖神社の創建に尽力しました。  
好んで食べていたとされるのが出身地、埼玉県深谷市の郷土料理「煮ほうとう」。「煮ほうとう」とは特産品である深谷ねぎや根菜をたっぷり使い、約2.5cmの幅の麺を生から煮込んでとろみを出し、しょうゆで味をつけた料理です。深谷市では、今でも命日には煮ほうとうの会が催され、給食にも登場するそうです。

| 日   | 献立名   | 赤の仲間・<br>血や肉になる          | 黄の仲間・<br>熱や力の元になる | 緑の仲間・<br>体の調子を整える   | 1人分ー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|-----|---|--------------------------|-------------------|---------------------|------------------------------|
| 18日 | コッペパン 牛乳<br>はちみつ&マーガリン<br>チキンナゲット<br>チキンナムサラダ・<br>コンソメスープ | チキンナゲット<br>チキンハム<br>ベーコン | 牛乳                | コッペパン<br>はちみつ       | 植物油<br>マーガリン                 |
| 19日 | キャロットピラフ<br>牛乳<br>ミートボール<br>ツナサラダ<br>オニオンスープ              | 肉団子<br>まぐろ缶詰<br>ベーコン     | 牛乳                | 麦ご飯<br>三温糖<br>かたくり粉 | 植物油                          |

## 8月

|       |   |                                 |                 |  |              |
|-------|---|---------------------------------|-----------------|--|--------------|
| 8月21日 | 麦ご飯<br>牛乳<br>いろいろ野菜の卵焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>じゃがいものそぼろ煮 | 彩り野菜の卵焼き<br>鶏肉                  | 牛乳              | 麦ご飯<br>上白糖<br>じゃがいも<br>三温糖<br>かたくり粉      | ごま<br>植物油    |
| 22日   | コッペパン<br>牛乳<br>えびカツ<br>キャベツのサラダ<br>玉ねぎスープ           | エビカツ<br>ベーコン                    | 牛乳              | コッペパン<br>三温糖                             | 植物油          |
| 23日   | 夏野菜カレー<br>牛乳<br>こんにゃくサラダ<br>フルーツポンチ                 | 豚肉<br>ロースハム                     | 牛乳<br>わかめ       | 麦ご飯<br>じゃがいも<br>ゼリー<br>甘みあっさりみ<br>かん-パイン | 有塩バター<br>植物油 |
| 26日   | 麦ご飯<br>牛乳<br>ニラまんじゅう<br>パンパンジーサラダ<br>中華スープ          | ニラまんじゅう<br>ソフトチキン<br>ベーコン<br>豆腐 | 牛乳              | 麦ご飯<br>三温糖                               | ごま           |
| 27日   | スバグティ・ミートソース<br>牛乳<br>フレンチサラダ<br>一口桃ゼリー             | 豚肉<br>ロースハム                     | 牛乳              | スバグティ<br>三温糖<br>一口ゼリー                    | 有塩バター<br>植物油 |
| 28日   | 麦ご飯<br>牛乳<br>しゅうまい<br>ホイコーロー<br>わかめスープ              | しゅうまい<br>豚肉<br>ベーコン             | 牛乳<br>わかめ       | 麦ご飯<br>三温糖                               | ごま油<br>植物油   |
| 29日   | 麦ご飯<br>牛乳<br>いわしのみそ煮<br>もやしと油あげのごま酢和え<br>異担くさんみそ汁   | いわしのみそ煮<br>味付け油揚げ<br>豆腐         | 牛乳<br>煮干        | 麦ご飯<br>三温糖<br>じゃがいも                      | ごま<br>ごま油    |
| 30日   | 麦ご飯<br>牛乳<br>ホタテカツ<br>コールスローサラダ<br>こまつなのみそ汁         | ホタテカツ<br>豆腐                     | 牛乳<br>わかめ<br>煮干 | 麦ご飯<br>じゃがいも                             | 植物油          |

「**ホタテカツ**」は、全国の水産物の新規販路開拓を支援するため、福島県学校給食会より無償提供いただきました。青森県産のホタテ貝をたっぷり使用した贅沢な「ホタテカツ」です。お楽しみに！



7, 8月の児童(8~9歳)の栄養価平均 エネルギー655Kcal たんぱく質25.1g 脂質21.2g 塩分2.6g

※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月



## [ 7,8月 予定献立表 ]



表郷小学校

| 日   | 主食                | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる             | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                 | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                   | 1人分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量             |
|-----|-------------------|----|---|----------------------------|----------------------------------|--|---|
| 1月  | ひじきご飯             | ○  | 野菜ミックス肉団子<br>大根サラダ<br>えのきのみそ汁                       | 牛乳 ひじき 油揚げ 鶏肉 肉団子<br>チキンハム | 麦ご飯 ごま油 砂糖 ジャがいも                 | にんじん だいこん きゅうり キャベツ<br>えのきたけ こまつな ねぎ               | 536 kcal<br>21.3 g<br>15.8 g<br>2.4 g   |
| 2火  | かきあげうどん           | ○  | 小松菜ともやしのおかか和え                                       | 牛乳 鶏肉 なたと 油揚げ<br>かつおぶし     | ソフト麺 油 ごま                        | にんじん ねぎ ほうれんそう こまつ<br>な もやし                        | 633 kcal<br>26.8 g<br>23.3 g<br>3.4 g   |
| 3水  | 麦ご飯               | ○  | さば三味焼き<br>豚肉と凍り豆腐のうま煮<br>じゃがいものみそ汁                  | 牛乳 さば 豚肉 凍り豆腐 油揚げ<br>わかめ   | 麦ご飯 砂糖 ごま ジャがいも<br>こんにゃく         | ねぎ にんじん 玉葱 さやいんげん<br>だいこん こまつな                     | 578 kcal<br>27.4 g<br>17.5 g<br>2.4 g   |
| 4木  | コッペパン             | ○  | いちごミックスジャム<br>鶏肉と大豆のトマトソース煮<br>マカロニサラダ<br>ほうれんそうスープ | 牛乳 鶏肉 大豆 チキンハム 豆腐<br>ベーコン  | コッペパン いちごミックスジャム<br>ジャがいも 油 マカロニ | 玉葱 パセリ にんじん きゅうり<br>とうもろこし ほうれんそう                  | 521 kcal<br>22.9 g<br>21.6 g<br>2.4 g   |
| 5金  | ちらし寿司<br>〈七夕メニュー〉 | ○  | 星のコロッケ<br>グリーンサラダ<br>七タスープ<br>七夕ゼリー                 | 牛乳 のり ロースハム 魚めん<br>かまぼこ    | 麦ご飯 コロッケ 油<br>オリーブ油 砂糖 七夕ゼリー     | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>にんじん オクラ                       | 572 kcal<br>18.3 g<br>15.3 g<br>2.8 g   |
| 8月  | 麦ご飯               | ○  | いわしコマ味噌煮<br>こんにゃくのきんぴら<br>にら玉汁                      | 牛乳 いわし さつま揚げ 大豆 卵          | 麦ご飯 ごま油 砂糖 ごま                    | ごぼう にんじん にら 玉葱<br>えのきたけ ねぎ こんにゃく                   | 616 kcal<br>24.2 g<br>18.0 g<br>2.5 g   |
| 9火  | 焼きそば              | ○  | お豆腐と野菜のナゲット<br>小松菜のナムル                              | 牛乳 豚肉 あおのり<br>お豆腐と野菜のナゲット  | 焼きそば麺 油 ごま油 砂糖 ごま                | もやし キャベツ 玉葱 にんじん<br>ピーマン こまつな                      | 638 kcal<br>28.8 g<br>22.0 g<br>3.9 g   |
| 10水 | 麦ご飯               | ○  | 豚モモカツ<br>糸こんにゃくほうれんそうごま和え<br>油揚げのみそ汁                | 牛乳 油揚げ わかめ<br>豚モモカツ        | 麦ご飯 油 ごま 砂糖 ごま油<br>ジャがいも         | もやし ほうれんそう にんじん しめ<br>じ 玉葱 こんにゃく                   | 580 kcal<br>21.7 g<br>18.8 g<br>2.1 g   |
| 11木 | 切れ目入りコッペパン        | ○  | ウインナー<br>水菜のサラダ<br>豆腐スープ                            | 牛乳 チキンハム 豆腐 鶏肉<br>ウインナー    | コッペパン 油 砂糖                       | みずな キャベツ にんじん きゅうり<br>だいこん ほうれんそう とうもろこし           | 545 kcal<br>31.5 g<br>14.4 g<br>2.7 g   |
| 12金 | 麦ご飯               | ○  | 豚肉のねぎ塩焼き<br>ピーマン炒め<br>わかめスープ                        | 牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐          | 麦ご飯 ごま油 ピーマン 油 ごま                | ねぎ レモン汁 こまつな にんじん<br>キャベツ 玉葱 とうもろこし                | 579 kcal<br>24.1 g<br>19.0 g<br>1.6 g   |
| 16火 | スパゲティナポリタン        | ○  | コールスローサラダ<br>冷凍みかん                                  | 牛乳 ウインナー チキンハム             | スパゲティ麺 オリーブ油 バター<br>砂糖 油         | にんじん 玉葱 マッシュルーム<br>ピーマン トマト キャベツ<br>とうもろこし パセリ みかん | 566 kcal<br>21.0 g<br>16.8 g<br>3.8 g   |
| 17水 | 麦ご飯               | ○  | 夏野菜カレー<br>ブロッコリーの和え物<br>すいか                         | 牛乳 豚肉                      | 麦ご飯 油 ごま油 ごま                     | 玉葱 にんじん かぼちゃ スズキーニ<br>なす とうもろこし ブロッコリー<br>キャベツ すいか | 599 kcal<br>20.5 g<br>17.6 g<br>2.3 g   |
| 18木 | アップルパン            | ○  | タンドリーチキン<br>ツナサラダ<br>コーンポタージュ                       | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ<br>チキンハム 豆乳 | コッペパン 油                          | りんご キャベツ きゅうり 玉葱<br>にんじん とうもろこし パセリ                | 649 kcal<br>28.2 g<br>23.4 g<br>2.8 g   |
|     |                   |    |   |                            |                                  |  | 586.0 kcal<br>24.4 g<br>18.7 g<br>2.7 g |

8月



|     |          |   |  |                            |                                |  |   |
|-----|----------|---|--|----------------------------|--------------------------------|--|---|
| 21水 | キムチチャーハン | ○ | 上海パオズ<br>もやしとほうれん草のナムル<br>中華スープ          | 牛乳 豚肉 たまご パオズ 鶏肉 豆腐        | 麦ご飯 ごま油 ごま                     | にんじん 玉葱 椎茸 ねぎ はくさい<br>もやし ほうれんそう チンゲン菜<br>きくらげ     | 621 kcal<br>25.1 g<br>20.8 g<br>3.1 g   |
| 22木 | きな粉揚げパン  | ○ | チーズオムレツ<br>キャベツのサラダ<br>コンソメスープ           | 牛乳 きな粉 チーズオムレツ 鶏肉          | コッペパン 油 砂糖 ジャがいも               | キャベツ きゅうり ブロッコリー<br>とうもろこし にんじん 玉葱<br>グリーンピース      | 609 kcal<br>26.2 g<br>22.2 g<br>2.6 g   |
| 23金 | 麦ご飯      | ○ | たらのねぎみそ焼き<br>和風サラダ<br>肉じゃが               | 牛乳 チキンハム かつおぶし 豚肉<br>たら    | 麦ご飯 砂糖 ジャがいも 車麩<br>こんにゃく 油     | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>にんじん 玉葱 さやいんげん<br>椎茸 ねぎ        | 637 kcal<br>28.9 g<br>20.1 g<br>2.3 g   |
| 26月 | 麦ご飯      | ○ | あじフライ<br>五目きんぴら<br>凍み豆腐のみそ汁              | 牛乳 さつま揚げ 凍り豆腐 わかめ<br>あじフライ | 麦ご飯 油 砂糖 さといも                  | にんじん ごぼう こんにゃく<br>たけのこ れんこん とうがらし<br>だいこん ねぎ       | 547 kcal<br>21.2 g<br>15.5 g<br>2.6 g   |
| 27火 | みそらーめん   | ○ | ぎょうざ<br>こんにゃくサラダ                         | 牛乳 豚肉 なたと ろんごうぎ ツナ         | 中華めん ごま油 砂糖                    | にんじん もやし キャベツ にら<br>ねぎ だいこん きゅうり こんにゃく             | 613 kcal<br>25.6 g<br>16.9 g<br>3.2 g   |
| 28水 | 麦ご飯      | ○ | 鶏のから揚げ<br>野菜と海藻の和え物<br>なめこのみそ汁           | 牛乳 鶏肉 海藻ミックス 豆腐            | 麦ご飯 かたくり粉 油 ごま<br>ごま油 砂糖 ジャがいも | キャベツ にんじん きゅうり<br>とうもろこし ブロッコリー<br>なめこ ねぎ          | 598 kcal<br>23.9 g<br>17.0 g<br>1.5 g   |
| 29木 | 食パン      | ○ | スラッピージョー<br>いろどりサラダ<br>ジュリエンスープ<br>ヨーグルト | 牛乳 豚肉 ヨーグルト                | 食パン 油 砂糖 油 ジャがいも               | 玉葱 ピーマン マッシュルーム<br>キャベツ にんじん とうもろこし<br>きゅうり ほうれんそう | 503 kcal<br>22.4 g<br>18.0 g<br>2.7 g   |
| 30金 | 麦ご飯      | ○ | 野菜シューマイ<br>春雨サラダ<br>麻婆豆腐                 | 牛乳 シューマイ 鶏肉 豚肉 豆腐          | 麦ご飯 はるさめ 砂糖 ごま油 砂糖<br>かたくり粉    | にんじん キャベツ きゅうり ねぎ<br>にら たけのこ                       | 660 kcal<br>24.9 g<br>21.4 g<br>2.0 g   |
|     |          |   |  |                            |                                |  | 600.0 kcal<br>24.5 g<br>18.0 g<br>2.4 g |

※ 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。

7月



[ 7, 8月 予定献立表 ]



表郷中学校

| 日   | 主食             | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                            | 緑の仲間<br>体の調子を整える                               | 1杯分<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量             |
|-----|----------------|----|---|-------------------------------------|---|--|---|
| 1月  | 麦ご飯            | ○  | 豆腐ハンバーグ<br>春雨のあえ物<br>すいとん汁                          | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>豆腐ハンバーグ                | 麦ご飯 砂糖 かたくり粉 はるさめ<br>すいとん                   | にんじん キャベツ きゅうり こまつ<br>な ごぼう だいこん こまつな ねぎ       | 771 kcal<br>30.5 g<br>22.0 g<br>2.7 g   |
| 2火  | わかめうどん         | ○  | ちくわの磯辺揚げ<br>小松菜ともやしのおかか和え                           | 牛乳 鶏肉 わかめ なたと 油揚げ<br>ちくわの磯辺揚げ かつおぶし | ソフト麺 油 ごま                                   | にんじん ねぎ ごぼう こまつな も<br>やし                       | 791 kcal<br>32.8 g<br>23.3 g<br>4.1 g   |
| 3水  | 麦ご飯            | ○  | 豚肉のねぎ塩焼き<br>ビーフン炒め<br>わかめスープ                        | 牛乳 豚肉 ベーコン わかめ 豆腐                   | 麦ご飯 ごま油 ビーフン 油 ごま                           | ねぎ レモン こまつな にんじん<br>キャベツ 玉葱 とうもろこし             | 750 kcal<br>33.2 g<br>23.2 g<br>2.4 g   |
| 4木  | 食パン            | ○  | いちごミックスジャム<br>鶏肉と大豆のトマトソース煮<br>マカロニサラダ<br>ほうれんそうスープ | 牛乳 鶏肉 大豆 わかめ 豆腐<br>ベーコン             | 食パン じゃがいも 油 マカロニ<br>ごま ごま油 砂糖<br>いちごミックスジャム | 玉葱 パセリ キャベツ にんじん<br>きゅうり ほうれんそう                | 748 kcal<br>30.3 g<br>22.7 g<br>3.5 g   |
| 5金  | 麦ご飯<br>わかめふりかけ | ○  | 星のコロッケ<br>グリーンサラダ<br>セタスープ<br>セタゼリー                 | 牛乳 チキンハム 鶏肉                         | 麦ご飯 コロッケ 油 オリーブ油<br>砂糖 魚めん セタゼリー            | キャベツ きゅうり とうもろこし<br>にんじん ほうれんそう                | 727 kcal<br>21.1 g<br>18.2 g<br>2.4 g   |
| 9火  | 焼きそば           | ○  | もち米肉団子<br>小松菜のナムル                                   | 牛乳 豚肉 もち米肉団子                        | 焼きそば麺 油 ごま油 砂糖 ごま                           | もやし キャベツ 玉葱 にんじん<br>ピーマン こまつな                  | 816 kcal<br>37.1 g<br>19.8 g<br>4.4 g   |
| 10水 | 麦ご飯            | ○  | ミンチカツ<br>糸こんにゃくほうれん草のごま和え<br>なすのみそ汁                 | 牛乳 油揚げ わかめ ミンチカツ                    | 麦ご飯 油 ごま 砂糖 ごま油<br>じゃがいも                    | ほうれんそう にんじん しめじ 玉葱<br>なす こんにゃく                 | 763 kcal<br>27.8 g<br>19.2 g<br>2.5 g   |
| 11木 | きなこ揚げパン        | ○  | ミートオムレツ<br>キャベツのサラダ<br>コンソメスープ                      | 牛乳 きな粉 鶏肉 ミートオムレツ                   | コッペパン 油 砂糖 オリーブ油<br>じゃがいも                   | キャベツ きゅうり ブロッコリー<br>とうもろこし にんじん 玉葱<br>グリーンピース  | 724 kcal<br>29.9 g<br>26.3 g<br>3.3 g   |
| 12金 | 麦ご飯            | ○  | 小籠包<br>パンパンジー<br>こまつなのみそ汁                           | 牛乳 ソフトチキン 豆腐 わかめ<br>油揚げ 小籠包         | 麦ご飯 ごま ごま油 砂糖 じゃがい<br>も                     | きゅうり もやし こまつな 玉葱                               | 710 kcal<br>29.7 g<br>14.2 g<br>2.5 g   |
| 16火 | スパゲティナポリタン     | ○  | コールスローサラダ<br>ソフール元気ヨーグルト                            | 牛乳 ウィンナー チキンハム ヨーグ<br>ルト            | オリーブ油 バター 砂糖 油                              | にんじん 玉葱 マッシュルーム<br>ピーマン トマト キャベツ<br>とうもろこし パセリ | 776 kcal<br>30.5 g<br>18.9 g<br>2.7 g   |
| 17水 | 麦ご飯            | ○  | 夏野菜カレー<br>キャベツとブロッコリーのサラダ<br>スライスパイ                 | 牛乳 豚肉                               | 麦ご飯 油 ごま油 ごま                                | 玉葱 にんじん ズッキーニ なす<br>とうもろこし ブロッコリー<br>キャベツ パイン  | 823 kcal<br>35.4 g<br>26.3 g<br>3.0 g   |
| 18木 | コッペパン          | ○  | タンドリーチキン<br>ツナサラダ<br>コーンポタージュ                       | 牛乳 鶏肉 ヨーグルト ツナ<br>ベーコン              | コッペパン 油 砂糖 油                                | キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん<br>とうもろこし とうもろこし パセリ         | 767 kcal<br>35.4 g<br>27.0 g<br>3.6 g   |
|     |                |    |   |                                     |   |  | 754.0 kcal<br>33.6 g<br>22.9 g<br>3.1 g |



8月

|     |          |   |                                   |                           |                                    |   |   |
|-----|----------|---|-----------------------------------|---------------------------|------------------------------------|---|---|
| 21水 | キムチチャーハン | ○ | 上海パオズ<br>もやしとほうれん草のナムル<br>肉団子のスープ | 牛乳 豚肉 卵 パオズ<br>肉団子        | ご飯 ごま油                             | にんじん 椎茸 ねぎ はくさい たけ<br>のこ もやし ほうれんそう しめじ<br>ほうれんそう | 756 kcal<br>31.4 g<br>22.3 g<br>2.6 g   |
| 22木 | 丸パン      | ○ | ミンチカツ<br>水菜のサラダ<br>ミネストローネ        | 牛乳 チキンハム 鶏肉<br>ミンチカツ      | コッペパン 油 砂糖 じゃがいも<br>マカロニ オリーブ油     | みずな キャベツ にんじん きゅうり<br>だいこん えだまめ 玉葱 パセリ            | 721 kcal<br>30.3 g<br>25.2 g<br>3.4 g   |
| 23金 | 麦ご飯      | ○ | たらのねぎみそ焼き<br>磯和え<br>肉じゃが          | 牛乳 かまぼこ のり 豚肉 たら          | 麦ご飯 じゃがいも 車ふ 油 砂糖                  | ほうれんそう もやし にんじん<br>きゅうり 玉葱 さやいんげん<br>こんにゃく ねぎ     | 964 kcal<br>34.7 g<br>14.5 g<br>2.7 g   |
| 26月 | 麦ご飯      | ○ | 鶏のから揚げ<br>ハムときゅうりのサラダ<br>なめこのみそ汁  | 牛乳 鶏肉 ロースハム 豆腐            | 麦ご飯 かたくり粉 油 ごま ごま油<br>砂糖 じゃがいも     | きゅうり もやし なめこ にんじん<br>ねぎ                           | 694 kcal<br>32.4 g<br>20.7 g<br>2.5 g   |
| 27火 | タンメン     | ○ | 焼き餃子2個<br>こんにゃくサラダ                | 牛乳 豚肉 なたと ぎょうざ ツナ         | 中華めん 油 ごま油 ごま 砂糖                   | にんじん もやし キャベツ ねぎ<br>だいこん きゅうり こんにゃく               | 702 kcal<br>33.1 g<br>23.5 g<br>3.5 g   |
| 28水 | 麦ご飯      | ○ | 牛肉コロッケ<br>五日野菜のピリ辛炒め<br>お麩と野菜のみそ汁 | 牛乳 鶏肉 さつま揚げ わかめ<br>牛肉コロッケ | 麦ご飯 油 ごま油 砂糖 さといも<br>じゃがいも 小麦後 パン粉 | にんじん ごぼう れんこん<br>とうがらし だいこん ねぎ<br>こんにゃく           | 735 kcal<br>43.2 g<br>17.7 g<br>2.6 g   |
| 29木 | コッペパン    | ○ | スラッピージョー<br>いろどりサラダ<br>具だくさんスープ   | 牛乳 豚肉 チャウダー ウィンナー<br>大豆   | コッペパン 油 砂糖 油 じゃがいも                 | 玉葱 ピーマン マッシュルーム<br>キャベツ にんじん とうもろこし<br>きゅうり パセリ   | 749 kcal<br>27.7 g<br>24.2 g<br>3.1 g   |
| 30金 | 麦ご飯      | ○ | 野菜シューマイ<br>マロニーのさっぱりサラダ<br>麻婆豆腐   | 牛乳 シューマイ 鶏肉 豆腐            | 麦ご飯 マロニー 砂糖 ごま油 砂糖<br>かたくり粉        | にんじん キャベツ きゅうり<br>ねぎ たら たけのこ 椎茸                   | 771 kcal<br>30.4 g<br>26.2 g<br>2.3 g   |
|     |          |   |                                   |                           |                                    |   | 757.0 kcal<br>32.9 g<br>21.7 g<br>2.9 g |

※ 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 | 757.0 kcal<br>32.9 g<br>21.7 g<br>2.9 g |
|--------|---|



| 日   | 主食   | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|--|----|---|---------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 1月  | <せんいたっぷり献立><br>ごはん   | ○  | 赤魚の香味(こうみ)焼き<br>塩こんぶあえ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>パレンシアオレンジ | 牛乳<br>赤魚 こんぶ とり肉                | ごはん<br>油 ごま ごま油 じゃがいも<br>さとう かたくり粉                      | ねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>玉ねぎ いんげん<br>パレンシアオレンジ | 636 kcal<br>27.7 g<br>18.1 g<br>2.2 g |
| 2火  | ごはん  | ○  | 春巻き<br>もやしのナムル<br>マーボー豆腐                          | 牛乳<br>春巻き ぶた肉 大豆ミート<br>豆腐       | ごはん<br>油 さとう ごま油 ごま<br>かたくり粉                            | もやし きゅうり にんじん<br>しょうが にんにく にら ねぎ<br>干しいたけ たけのこ          | 693 kcal<br>26.2 g<br>28.5 g<br>2.3 g |
| 3水  | ごはん  | ○  | 味付けのり<br>厚焼きたまご<br>豚肉となすのみそ炒め<br>けんちん汁            | 牛乳<br>のり たまご ぶた肉<br>豆腐          | ごはん<br>さとう 油 さといも                                       | しょうが なす 玉ねぎ<br>ピーマン 大根 にんじん<br>こんにやく 干しいたけ<br>ねぎ ごぼう    | 587 kcal<br>23.3 g<br>19.2 g<br>2.2 g |
| 4木  | スパゲティミートソース  | ○  | イタリアンサラダ<br>ももゼリー                                 | 牛乳<br>ぶた肉 チーズ                   | スパゲティ<br>バター さとう ももゼリー                                  | にんじん 玉ねぎ ピーマン<br>ブロッコリー キャベツ<br>トマト きゅうり                | 647 kcal<br>26.6 g<br>19.6 g<br>2.4 g |
| 5金  | <七夕・減塩献立><br>ごはん<br>たまごふりかけ  | ○  | 星のコロッケ<br>ごま酢あえ<br>銀河(ぎんが)スープ<br>七夕ゼリー            | 牛乳<br>油揚げ ミートボール<br>たまご         | ごはん<br>じゃがいも 小麦粉 パン粉<br>油 さとう ごま ごま油<br>マロニー 麩(ふ) 七夕ゼリー | もやし にんじん ピーマン<br>キャベツ 干しいたけ                             | 627 kcal<br>18.0 g<br>17.2 g<br>2.0 g |
| 8月  | ごはん  | ○  | とり肉のから揚げ<br>大根サラダ<br>もやしのみそ汁                      | 牛乳<br>とり肉 油揚げ 煮干し               | ごはん<br>かたくり粉 米粉 油<br>じゃがいも                              | しょうが 大根 きゅうり コーン<br>にんじん ねぎ もやし                         | 610 kcal<br>22.5 g<br>18.6 g<br>2.2 g |
| 9火  | コッペパン  | ○  | パテキャラメル<br>マカロニグラタン<br>グリーンサラダ<br>野菜スープ           | 牛乳<br>とり肉 チーズ ベーコン              | コッペパン<br>パテキャラメル マカロニ                                   | 玉ねぎ しめじ パセリ<br>キャベツ きゅうり にんじん<br>コーン ほうれん草              | 692 kcal<br>28.5 g<br>23.3 g<br>2.7 g |
| 10水 | <かみかみ献立><br>ごはん  | ○  | いわしの梅煮<br>千草(ちぐさ)あえ<br>豚汁<br>さつまいもチップス            | 牛乳<br>いわし梅煮 たまご ぶた肉<br>豆腐       | ごはん<br>さとう ごま じゃがいも<br>油 さつまいもチップス                      | ほうれん草 にんじん もやし<br>ごぼう こんにやく ねぎ                          | 600 kcal<br>25.2 g<br>17.0 g<br>2.3 g |
| 11木 | 五目うどん  | ○  | いかの天ぷら<br>切り干し大根のサラダ                              | 牛乳<br>とり肉 油揚げ なんと<br>いか ロースハム   | ソフトめん<br>油 小麦粉 さとう<br>ごま油 ごま                            | ごぼう 干しいたけ にんじん<br>小松菜 ねぎ 切り干し大根<br>ごぼう きゅうり             | 651 kcal<br>29.0 g<br>22.6 g<br>2.7 g |
| 12金 | チキンカレーライス<br>(発芽胚芽米入りごはん)  | ○  | コーンサラダ<br>すいか                                     | 牛乳<br>とり肉                       | 発芽胚芽米入りごはん<br>じゃがいも 油                                   | 玉ねぎ にんじん りんご パセリ<br>しょうが にんにく キャベツ<br>きゅうり コーン すいか      | 743 kcal<br>22.4 g<br>20.5 g<br>3.0 g |
| 16火 | セルフサンドパン<br>(食パン)  | ○  | ハンバーグケチャップソース<br>フレンチサラダ<br>コンソメジュリアンヌ            | 牛乳<br>ハンバーグ ベーコン                | 食パン<br>バター さとう 油  | キャベツ きゅうり にんじん<br>にんにく 玉ねぎ セロリ                          | 595 kcal<br>23.7 g<br>24.7 g<br>2.4 g |
| 17水 | ジャンバラヤ   | ○  | ひじきのマリネ<br>たまごスープ<br>冷凍みかん                        | 牛乳<br>ウインナー ひじき<br>ロースハム たまご 豆腐 | ごはん<br>バター 油 さとう  | 玉ねぎ ピーマン グリンピース<br>コーン キャベツ ほうれん草<br>にんじん みかん           | 584 kcal<br>20.0 g<br>20.4 g<br>2.8 g |
| 18木 | みそラーメン   | ○  | 中華サラダ<br>湘南(しょうなん)ゴールドゼリー                         | 牛乳<br>ぶた肉                       | 中華めん<br>ごま油 マロニー<br>ごま さとう<br>湘南ゴールドゼリー                 | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>ねぎ もやし にんにく<br>しょうが きゅうり               | 568 kcal<br>24.7 g<br>13.5 g<br>3.3 g |
| 19金 | 1学期終業式 給食なし ※7月16日、17日、18日の3日間はマイエプロン・バンダナでの配膳になりますので、給食当番の人は準備をお願いします。(エプロンがない人はバンダナ・マスクで可) |    |   |                                 |   |   |                                       |

計13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。



7月栄養価平均 エネルギー633kcal たんぱく質24.4g 脂質20.2g 食塩相当量2.5g

| 日   | 主食                    | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                      | 黄の仲間<br>熱や力の元になる            | 緑の仲間<br>体の調子を整える   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量          |
|-----|-----------------------|----|---|-------------------------------------|-----------------------------|--|--|
| 20火 | 2学期始業式 給食なし           |    |   |                                     |                             |  |  |
| 21水 | <ふくしま食材たっぷり献立><br>ごはん | ○  | 県産カジキカツ<br>いそあえ<br>なめこ汁<br>ふくしまももゼリー            | 牛乳<br>カジキカツ<br>のり 豆腐 煮干し            | ごはん<br>油 じゃがいも<br>ふくしまももゼリー | ほうれん草 もやし にんじん<br>なめこ ねぎ                                 | 599 kcal<br>24.0 g<br>13.6 g<br>2.0 g  |
| 22木 | しょうゆラーメン              | ○  | ギョーザ<br>もやしのラー油あえ                               | 牛乳<br>とり肉 なんと ギョーザ                  | 中華めん<br>ごま油 ごま              | もやし ほうれん草 ねぎ メンマ<br>きゅうり にんじん                            | 521 kcal<br>25.9 g<br>13.4 g<br>3.0 g  |
| 23金 | 夏野菜カレーライス             | ○  | フレンチサラダ<br>ヨーグルト                                | 牛乳<br>ぶた肉 ツナフレーク<br>ヨーグルト           | ごはん<br>油 さとう                | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ<br>なす りんご しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり           | 735 kcal<br>23.4 g<br>25.1 g<br>2.9 g  |
| 26月 | ごはん                   | ○  | 春巻き<br>小松菜のナムル<br>ワンタンスープ                       | 牛乳<br>春巻き とり肉                       | ごはん<br>油 ごま油 さとう ごま<br>ワンタン | 小松菜 大根 にんじん<br>にんにく もやし にら 玉ねぎ                           | 602 kcal<br>17.1 g<br>21.8 g<br>2.1 g  |
| 27火 | コッペパン                 | ○  | 梨(なし)ジャム<br>ポパイチーズオムレツ<br>キャベツのサラダ<br>パンキンポタージュ | 牛乳<br>ポパイチーズオムレツ<br>ロースハム 生クリーム     | コッペパン<br>バター 梨ジャム           | キャベツ きゅうり にんじん<br>玉ねぎ かぼちゃ パセリ                           | 676 kcal<br>25.2 g<br>25.4 g<br>2.7 g  |
| 28水 | <かみかみ献立><br>ごはん       | ○  | ばら焼き<br>おかかあえ<br>にら玉汁<br>かみかみデザート(小魚・アーモンド)     | 牛乳<br>ぶた肉 かつお節 たまご<br>豆腐 煮干し        | ごはん<br>さとう 油 アーモンド          | 玉ねぎ こんにやく ピーマン<br>にんにく しょうが りんご<br>小松菜 にんじん もやし<br>にら ねぎ | 603 kcal<br>29.9 g<br>18.8 g<br>2.3 g  |
| 29木 | <せんいたっぷり献立><br>わかめうどん | ○  | ちくわのいそべ揚げ<br>切り干し大根のサラダ                         | 牛乳<br>とり肉 なんと わかめ<br>ちくわ あおのり ロースハム | ソフト麺<br>小麦粉 油 さとう ごま油<br>ごま | 小松菜 にんじん ごぼう<br>干しいたけ ねぎ ごぼう<br>切り干し大根 きゅうり              | 586 kcal<br>26.6 g<br>15.5 g<br>31.0 g |
| 30金 | <減塩献立><br>ごはん         | ○  | さばのサラサ焼き<br>ごま酢あえ<br>けんちん汁                      | 牛乳<br>さば わかめ 豆腐                     | ごはん<br>ごま さとう ごま油<br>さといも 油 | もやし きゅうり にんじん<br>大根 こんにやく 干しいたけ<br>ねぎ ごぼう                | 591 kcal<br>22.6 g<br>21.8 g<br>1.9 g  |

計8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。



8月栄養価平均 エネルギー614kcal たんぱく質24.3g 脂質19.4g 食塩相当量2.5g

8月21日(水)は「ふくしま食材たっぷり献立」です。この日は福島県産の農林水産物や野菜を使用した献立です。主菜の「県産かじきカツ」は小名浜海星高等学校(福島県で唯一「水産」の学びができる学校)の生徒が大型練習船「福島丸」に乗って、延縄(はえなわ)実習の中で獲れた「くろかわかじき」を「カジキカツ」としてみなさんの給食に提供しています。他にも福島県産の野菜やももを使ったゼリーなど福島県産の食材をたっぷり使用した献立になっています。



| 日   | 主食                       | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                     | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                               | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |
|-----|--------------------------|----|---|------------------------------------|--|---|---------------------------------------|
| 1月  | ごはん                      | ○  | 酢豚<br>ほうれん草のナムル<br>ワンタンスープ                            | 牛乳<br>ぶた肉 大豆 とり肉                   | ごはん<br>かたくり粉 油 さとう<br>ごま油 ごま ワンタン              | しょうが 玉ねぎ にんじん<br>ピーマン 干しいたけ たけのこ<br>ほうれん草 もやし にんにく<br>白菜 にら | 633 kcal<br>23.6 g<br>19.6 g<br>2.2 g |
| 2火  | <減塩献立><br>ごはん            | ○  | 鮭の塩焼き<br>ごま酢あえ<br>じゃがいものそぼろ煮                          | 牛乳<br>鮭 油揚げ とり肉 厚揚げ                | ごはん<br>ごま さとう ごま油 かたくり粉<br>油 じゃがいも             | もやし ピーマン にんじん<br>玉ねぎ いんげん                                   | 600 kcal<br>28.0 g<br>19.1 g<br>1.9 g |
| 3水  | ごはん<br>味付けのり             | ○  | う巻たまご(うなぎ入りたまご焼き)<br>切り干し大根の炒め煮<br>けんちん汁<br>パレンシアオレンジ | 牛乳<br>のり う巻たまご さつま揚げ<br>豆腐         | ごはん<br>さとう 油 さといも                              | 切り干し大根 にんじん 大根<br>干しいたけ こんにやく いんげん<br>ねぎ ごぼう パレンシアオレンジ      | 567 kcal<br>21.6 g<br>15.0 g<br>2.3 g |
| 4木  | スパゲティミートソース              | ○  | イタリアンサラダ<br>ももゼリー                                     | 牛乳<br>ぶた肉 チーズ                      | スパゲティ<br>バター さとう ももゼリー                         | にんじん 玉ねぎ ピーマン<br>ブロッコリー キャベツ コーン<br>にんじん                    | 636 kcal<br>26.3 g<br>18.4 g<br>2.3 g |
| 5金  | <七夕献立><br>ごはん<br>わかめふりかけ | ○  | 星のコロッケ<br>ひじき入り海そうサラダ<br>銀河(ぎんが)スープ<br>七夕ゼリー          | 牛乳<br>ツナフレーク わかめ こんぶ<br>ひじき ミートボール | ごはん<br>じゃがいも 小麦粉 パン粉<br>さとう マロニー 麩(ふ)<br>七夕ゼリー | にんじん きゅうり チンゲンサイ<br>コーン キャベツ 干しいたけ                          | 632 kcal<br>18.7 g<br>16.4 g<br>2.6 g |
| 8月  | ごはん                      | ○  | とりつくね<br>おかかあえ<br>豚汁                                  | 牛乳<br>とりつくね かつお節 ぶた肉<br>豆腐         | ごはん<br>さとう かたくり粉 ごま<br>じゃがいも 油                 | ほうれん草 にんじん もやし<br>大根 ごぼう こんにやく ねぎ                           | 603 kcal<br>24.7 g<br>19.2 g<br>2.3 g |
| 9火  | コッペパン                    | ○  | ブルーベリージャム<br>ささみガーリックフライ<br>コーンサラダ<br>ファイバースープ        | 牛乳<br>とり肉 たまご ベーコン                 | コッペパン<br>小麦粉 パン粉 油 さとう<br>ブルーベリージャム            | にんにく キャベツ コーン<br>にんじん きゅうり 寒天(かんてん)<br>かんぴょう 白菜 小松菜 しめじ     | 683 kcal<br>31.7 g<br>22.2 g<br>2.4 g |
| 10水 | <かみかみ献立><br>ごはん          | ○  | いわしの梅煮<br>かみかみサラダ<br>さつま汁<br>さつまいもチップス                | 牛乳<br>いわし梅煮 さきいか とり肉<br>煮干し        | ごはん<br>ごま油 ごま さといも 油<br>さつまいもチップス              | 切り干し大根 ごぼう きゅうり<br>にんじん 大根 こんにやく<br>ねぎ 干しいたけ                | 577 kcal<br>22.4 g<br>15.4 g<br>2.3 g |
| 11木 | 五目うどん                    | ○  | いかの天ぷら<br>もやしの香味(こうみ)あえ                               | 牛乳<br>いか とり肉 油揚げ なんと<br>糸かまぼこ      | ソフトめん<br>油 ごま さとう ごま油<br>小麦粉                   | ごぼう 干しいたけ にんじん<br>小松菜 ねぎ もやし キャベツ<br>きゅうり                   | 607 kcal<br>27.4 g<br>20.6 g<br>2.9 g |
| 12金 | <せんいたつぶり献立><br>チキンカレーライス | ○  | アスパラサラダ<br>すいか  | 牛乳<br>とり肉                          | ごはん<br>じゃがいも 油                                 | 玉ねぎ にんじん りんご しょうが<br>にんにく アスパラガス キャベツ<br>きゅうり コーン パセリ すいか   | 685 kcal<br>21.0 g<br>20.5 g<br>2.9 g |
| 16火 | 食パン                      | ○  | きなこクリーム<br>手作りハンバーグデミグラスソース<br>フレンチサラダ<br>パンブキンポータージュ | 牛乳<br>豚肉 たまご 生クリーム                 | 食パン<br>きなこクリーム パン粉 バター<br>さとう 油                | キャベツ きゅうり にんじん コーン<br>玉ねぎ かぼちゃ パセリ                          | 798 kcal<br>29.5 g<br>36.7 g<br>2.8 g |
| 17水 | ジャンバラヤ                   | ○  | こまつなサラダ<br>冬瓜入り鶏だんご汁<br>冷凍みかん                         | 牛乳<br>ウインナー ツナ ミートボール<br>豆腐        | ごはん<br>バター 油 かたくり粉                             | 玉ねぎ ピーマン 小松菜 キャベツ<br>きゅうり とうがん 干しいたけ<br>にんじん ねぎ みかん         | 578 kcal<br>19.8 g<br>19.8 g<br>3.1 g |
| 18木 | みそラーメン                   | ○  | 中華サラダ<br>クリーム大福                                       | 牛乳<br>豚肉                           | 中華めん<br>ごま油 マロニー ごま さとう<br>クリーム大福              | にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ<br>もやし コーン にら メンマ<br>にんにく しょうが きゅうり        | 613 kcal<br>24.6 g<br>15.5 g<br>3.1 g |
| 19金 | <b>1学期終業式</b>            |    |   |                                    |  |   |                                       |

計13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。



7月栄養価平均 エネルギー632kcal たんぱく質24.6g 脂質19.9g 食塩相当量2.5g

| <b>2学期始業式</b> |                      |   |  |                                     |   |   |                                       |
|---------------|----------------------|---|--|-------------------------------------|---|---|---------------------------------------|
| 20火           | <b>2学期始業式</b>        |   |  |                                     |   |   |                                       |
| 21水           | <減塩献立><br>ごはん        | ○ | 豚みそカツ<br>千草あえ<br>玉ねぎのみそ汁<br>メロンゼリー                     | 牛乳<br>豚みそカツ たまご わかめ<br>油揚げ 煮干し      | ごはん<br>油 さとう ごま じゃがいも<br>メロンゼリー                           | きゅうり にんじん もやし 玉ねぎ<br>えのき                              | 621 kcal<br>20.9 g<br>18.8 g<br>1.9 g |
| 22木           | タンメン                 | ○ | シューマイ<br>もやしのラー油あえ                                     | 牛乳<br>ぶた肉 シューマイ                     | 中華めん<br>油 ごま油 ごま  | しょうが にんにく にんじん<br>もやし キャベツ メンマ きくらげ<br>小松菜            | 571 kcal<br>24.3 g<br>20.2 g<br>3.0 g |
| 23金           | 夏野菜カレーライス<br>(麦ごはん)  | ○ | フレンチサラダ<br>冷凍パイ  | 牛乳<br>ぶた肉 ツナ                        | 麦ごはん<br>油 さとう   | 玉ねぎ にんじん かぼちゃ なす<br>りんご しょうが にんにく キャベツ<br>きゅうり パイナップル | 697 kcal<br>19.8 g<br>23.8 g<br>2.6 g |
| 26月           | ごはん                  | ○ | 揚げギョーザ<br>もやしのナムル<br>マーボー豆腐                            | 牛乳<br>ギョーザ ぶた肉 豆腐                   | ごはん<br>油 ごま さとう ごま油<br>かたくり粉                              | もやし きゅうり にんじん にんにく<br>しょうが にら ねぎ 干しいたけ<br>たけのこ        | 641 kcal<br>27.2 g<br>23.5 g<br>2.0 g |
| 27火           | <せんいたつぶり献立><br>コッペパン | ○ | いちご&マーガリン<br>とり肉の香草焼き<br>グリーンサラダ<br>ミネストローネ            | 牛乳<br>とり肉 ウインナー                     | コッペパン<br>パン粉 オリーブオイル<br>マカロニ じゃがいも さとう 油<br>バター いちご&マーガリン | キャベツ ブロッコリー きゅうり<br>コーン 玉ねぎ にんじん セロリ<br>にんにく          | 659 kcal<br>27.3 g<br>26.6 g<br>2.5 g |
| 28水           | <かみかみ献立><br>焼肉丼      | ○ | 糸かまサラダ<br>もずく入りかきたま汁<br>かみかみデザート(小魚・大豆)                | 牛乳<br>ぶた肉 糸かまぼこ もずく<br>豆腐 たまご 小魚 大豆 | ごはん<br>油 ごま油 さとう ごま                                       | ピーマン にんじん キャベツ<br>りんご 玉ねぎ しょうが にんにく<br>きゅうり えのき ねぎ    | 589 kcal<br>25.7 g<br>18.3 g<br>2.5 g |
| 29木           | わかめうどん               | ○ | ちくわのいそべ揚げ<br>枝豆とツナのサラダ                                 | 牛乳<br>とり肉 わかめ なんと ちくわ<br>あおのり ツナ    | ソフトめん<br>小麦粉 油  | にんじん 干しいたけ 小松菜<br>ねぎ キャベツ 枝豆 コーン                      | 601 kcal<br>27.6 g<br>18.6 g<br>2.8 g |
| 30金           | ごはん                  | ○ | さばのごまこしょう焼き<br>豚肉となすのみそ炒め<br>鶏だんご汁<br>湘南(しょうなん)ゴールドゼリー | 牛乳<br>さば 豚肉 ミートボール 油揚げ              | ごはん<br>ごま 油 さとう<br>湘南ゴールドゼリー                              | しょうが なす 玉ねぎ にんじん<br>ピーマン 大根 白菜 えのき<br>しめじ ねぎ          | 668 kcal<br>27.1 g<br>24.6 g<br>2.3 g |

計8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。



8月栄養価平均 エネルギー631kcal たんぱく質25.0g 脂質21.8g 食塩相当量2.5g



# 7・8月 給食予定献立表



| 日   | 主食                                       | 牛乳 | おかず   | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                     | 緑の仲間<br>体の調子を整える                                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         |  |
|-----|--|----|---|--------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| 1月  | ごはん                                      | ○  | 豚肉の中華ソースがけ<br>ピーマン炒め<br>もずく入りかきたま汁          | 牛乳<br>豚肉 ベーコン もずく<br>豆腐 卵 なた   | ごはん<br>さとう ごま油 ビーフン<br>油                             | ねぎ しょうが にんにく<br>キャベツ 小松菜 人参 えのき                        | 759 kcal<br>27.8 g<br>25.5 g<br>2.5 g |  |
| 2火  | ごはん                                      | ○  | いかの甘辛あげ<br>干草あえ<br>じゃがいものそぼろ煮<br>パレンシアオレンジ  | 牛乳<br>いか 卵 鶏肉 厚揚げ              | ごはん<br>かたくり粉 油 さとう<br>ごま油 ごま じゃがいも                   | きゅうり 人参 もやし しょうが<br>玉ねぎ いんげん<br>パレンシアオレンジ              | 791 kcal<br>33.5 g<br>18.7 g<br>2.5 g |  |
| 3水  | <b>&lt;かみかみ献立&gt;</b><br>ごはん<br>味付けのり    | ○  | 赤魚の香味焼き<br>切り干し大根の炒め煮<br>豚汁                 | 牛乳<br>のり 赤魚 鶏肉 さつま揚げ<br>豚肉 豆腐  | ごはん<br>油 ごま油 さとう<br>じゃがいも                            | ねぎ にんにく 切り干し大根<br>人参 干しいたけ こんにやく<br>いんげん 大根 ごぼう        | 755 kcal<br>32.5 g<br>20.7 g<br>3.2 g |  |
| 4木  | スパゲティミートソース                              | ○  | チーズオムレツ<br>グリーンサラダ                          | 牛乳<br>豚肉 チーズ 卵                 | スパゲティ<br>油 バター さとう<br>かたくり粉                          | 人参 玉ねぎ ピーマン<br>トマト ブロッコリー キャベツ<br>コーン                  | 840 kcal<br>34.9 g<br>27.0 g<br>2.6 g |  |
| 5金  | <b>&lt;セタ・減塩献立&gt;</b><br>ごはん<br>たまごふりかけ | ○  | 星のコロッケ<br>ごま酢あえ<br>銀河スープ<br>セタゼリー           | 牛乳<br>油揚げ ミートボール<br>たまご        | ごはん<br>じゃがいも 小麦粉 パン粉<br>油 さとう ごま油 ごま<br>マロニー 麩 セタゼリー | もやし 人参 ピーマン<br>キャベツ 干しいたけ                              | 788 kcal<br>21.0 g<br>20.4 g<br>2.4 g |  |
| 8月  | <b>弁当持参日</b>                             |    |   |                                |  |  |                                       |  |
| 9火  | <b>&lt;せんいたっぷり献立&gt;</b><br>コッペパン        | ○  | ももジャム<br>ポテトグラタン<br>キャベツとトマトのサラダ<br>コンソメスープ | 牛乳<br>鶏肉 チーズ ツナフレーク<br>ベーコン 大豆 | コッペパン<br>ももジャム じゃがいも                                 | 玉ねぎ キャベツ トマト<br>きゅうり 人参 パセリ                            | 769 kcal<br>31.7 g<br>28.0 g<br>3.2 g |  |
| 10水 | ジャンバラヤ                                   | ○  | チーズサラダ<br>冬瓜入り鶏だんご汁<br>冷凍みかん                | 牛乳<br>ウインナー ミートボール<br>豆腐 チーズ   | ごはん<br>バター 油 さとう<br>かたくり粉                            | 玉ねぎ ピーマン トマト<br>きゅうり 人参 キャベツ コーン<br>冬瓜 干しいたけ ねぎ<br>みかん | 743 kcal<br>23.4 g<br>23.9 g<br>3.6 g |  |
| 11木 | 五目うどん                                    | ○  | いかの天ぷら<br>もやしの香味あえ                          | 牛乳<br>鶏肉 油揚げ なた いか<br>糸かまぼこ    | ソフト麺<br>ごま さとう ごま油<br>油 小麦粉                          | 人参 ごぼう 干しいたけ<br>小松菜 ねぎ もやし キャベツ<br>きゅうり                | 763 kcal<br>35.1 g<br>21.3 g<br>3.5 g |  |
| 12金 | ごはん                                      | ○  | えびシューマイ<br>中華サラダ<br>マーボー豆腐                  | 牛乳<br>えびシューマイ 豚肉<br>豆腐         | ごはん<br>さとう ごま ごま油 油<br>かたくり粉                         | キャベツ きゅうり 人参<br>しょうが にんにく 干しいたけ<br>たけのこ なら ねぎ          | 837 kcal<br>32.5 g<br>27.5 g<br>3.3 g |  |
| 16火 | セルフサンドパン<br>(食パン)                        | ○  | 手作りハンバーグデミグラスソース<br>フレンチサラダ<br>ファーマースープ     | 牛乳<br>豚肉 卵 ベーコン                | 食パン<br>パン粉 バター さとう<br>油                              | 玉ねぎ キャベツ ブロッコリー<br>コーン 人参 きゅうり 寒天<br>白菜 小松菜 しめじ        | 742 kcal<br>32.1 g<br>28.2 g<br>3.2 g |  |
| 17水 | ごはん                                      | ○  | さばの立田揚げ<br>塩昆布あえ<br>にらと油揚げのみそ汁<br>湘南ゴールドゼリー | 牛乳<br>さば 塩昆布 油揚げ<br>煮干し        | ごはん<br>かたくり粉 油 ごま<br>ごま油 じゃがいも<br>湘南ゴールドゼリー          | しょうが キャベツ 大根<br>きゅうり 人参 なら 玉ねぎ                         | 802 kcal<br>27.9 g<br>25.0 g<br>2.7 g |  |
| 18木 | みそラーメン                                   | ○  | ギョーザ<br>小松菜のナムル                             | 牛乳<br>豚肉 ギョーザ 大豆               | 中華麺<br>ごま油 さとう ごま                                    | 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ<br>もやし コーン なら にんにく<br>しょうが 小松菜 大根       | 749 kcal<br>35.4 g<br>17.5 g<br>3.8 g |  |
| 19金 | チキンカレーライス                                | ○  | 海藻サラダ<br>すいか                                | 牛乳<br>鶏肉 わかめ 昆布                | ごはん<br>じゃがいも 油 ごま油<br>さとう                            | 玉ねぎ 人参 りんご<br>しょうが にんにく こんにやく<br>きゅうり キャベツ すいか         | 821 kcal<br>23.0 g<br>21.9 g<br>3.7 g |  |

計13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。



7月栄養価平均 エネルギー781kcal たんぱく質30.1g 脂質23.5g 食塩相当量3.1g

|     |  |   |  |                               |  |  |                                       |  |
|-----|--|---|--|-------------------------------|--|--|---------------------------------------|--|
| 20火 | 豚丼   | ○ | 糸かまサラダ<br>けんちん汁<br>ミニプリン                             | 牛乳<br>豚肉 糸かまぼこ 豆腐             | ごはん<br>油 さとう さといも<br>ミニプリン                         | しょうが 玉ねぎ こんにやく<br>なら キャベツ きゅうり 人参<br>大根 ごぼう 干しいたけ ね<br>ぎ | 755 kcal<br>27.2 g<br>20.0 g<br>3.0 g |  |
| 21水 | <b>&lt;かみかみ献立&gt;</b><br>ごはん                 | ○ | キャベツメンチカツ<br>五目きんぴら<br>厚揚げのみそ汁<br>かみかみデザート(小魚・アーモンド) | 牛乳<br>キャベツメンチカツ 豚肉<br>厚揚げ 煮干し | ごはん<br>油 さとう ごま<br>アーモンド                           | こんにやく ごぼう 人参<br>いんげん 干しいたけ えのき<br>小松菜 ねぎ                 | 811 kcal<br>29.6 g<br>26.0 g<br>3.0 g |  |
| 22木 | しょうゆラーメン                                     | ○ | パオズ<br>小松菜サラダ  | 牛乳<br>鶏肉 なた パオズ<br>ツナフレーク     | 中華麺<br>油   | もやし ねぎ メンマ 小松菜<br>ほうれん草 キャベツ きゅうり                        | 739 kcal<br>34.6 g<br>19.3 g<br>3.9 g |  |
| 23金 | 夏野菜カレーライス                                    | ○ | グリーンサラダ<br>ももゼリー                                     | 牛乳<br>豚肉                      | ごはん<br>油 ももゼリー                                     | かぼちゃ なす 玉ねぎ<br>人参 りんご しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり 人参<br>コーン   | 811 kcal<br>22.3 g<br>22.0 g<br>3.4 g |  |
| 26月 | ごはん  | ○ | ヤンニョムチキン<br>大根サラダ<br>トックスープ                          | 牛乳<br>鶏肉 わかめ 卵                | ごはん<br>かたくり粉 油 さとう<br>ごま トック                       | しょうが ねぎ 大根 きゅうり<br>人参 干しいたけ 小松菜                          | 772 kcal<br>29.2 g<br>19.1 g<br>2.6 g |  |
| 27火 | <b>&lt;せんいたっぷり献立&gt;</b><br>コッペパン<br>パテキャラメル | ○ | ポパイチーズオムレツ<br>ブロッコリーサラダ<br>ミネストローネ<br>メロンゼリー         | 牛乳<br>ポパイチーズオムレツ<br>ベーコン 大豆   | コッペパン<br>パテキャラメル 油<br>バター じゃがいも マカロニ<br>さとう メロンゼリー | キャベツ ブロッコリー 玉ねぎ<br>コーン 人参 にんにく セロリ<br>トマト パセリ            | 786 kcal<br>28.1 g<br>27.5 g<br>3.4 g |  |
| 28水 | ごはん  | ○ | さばのサラサ焼き<br>もやしのひき肉炒め<br>いもだんご汁                      | 牛乳<br>さば 豚肉 大豆                | ごはん<br>マロニー 油 かたくり粉<br>ごま油 いもち                     | 人参 もやし なら 白菜<br>大根 しめじ                                   | 826 kcal<br>30.1 g<br>30.0 g<br>2.7 g |  |
| 29木 | <b>弁当持参日</b>                                 |   |  |                               |  |  |                                       |  |
| 30金 | <b>&lt;減塩献立&gt;</b><br>ごはん                   | ○ | 揚げギョーザ<br>ラー油あえ<br>八宝菜                               | 牛乳<br>ギョーザ 豚肉 いか<br>うずら卵      | ごはん<br>ごま油 ごま 油 かたくり粉                              | もやし きゅうり 人参<br>しょうが にんにく 白菜<br>玉ねぎ チンゲンサイ<br>たけのこ        | 776 kcal<br>30.9 g<br>23.5 g<br>2.5 g |  |

計8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。

8月栄養価平均 エネルギー785kcal たんぱく質29.0g 脂質23.4g 食塩相当量3.1g