



給食献立予定表

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g
		おもに体をつくる ものになる	おもに体の調子を 整えるものになる	おもにエネルギーの ものになる		
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		
1 (火)	ごはん 肉団子の甘酢和え ゆでブロッコリー なめこ汁	ふた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	たまねぎ ビーマン にんじん なめこ ブロッコリー ねぎ だいこん はくさい	米 ハン粉 片栗粉 砂糖	塩 こしょう しょうゆ 酢	615 26.7 18.2 2.2
2 (水)	みそラーメン 春巻き りんご	ふた肉 みそ 牛乳	にら にんじん ねぎ キャベツ もやし メンマ コーン にんにく りんご	中華めん 油 春巻き	酒 豆板醤	639 25.2 18.1 2.8
3 (木)	文化の日					
4 (金)	麦ごはん 鉄子ひじき かおり和え 豚肉と大根の煮物	ひじき ちくわ ふた肉 生揚げ うす卵 牛乳	キャベツ きゅうり もやし 青じそ だいこん にんじん こんにゃく しょうが グリーンピース	米 麦 砂糖	塩 しょうゆ 酒 みりん	617 22.3 23.8 2.2
5. 6 (土・日)						
7 (月)	麦ごはん 鮭のみそマヨ焼き 五目きんぴら にらたま汁	鮭 みそ チーズ さつまあげ たまご 木綿豆腐 牛乳	ごぼう にんじん 糸こんにゃく いんげん えのきたけ にら	米 麦 ノンエッグマヨネーズ 油 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子 塩	578 27.3 19.7 2.5
8 (火)	ひじきごはん マカロニサラダ もずく入りみそ汁	とり肉 ひじき 油揚げ ハム もずく 木綿豆腐 みそ 牛乳	ごぼう にんじん しらたき グリンピース きゅうり にんじん キャベツ だいこん ねぎ	米 砂糖 ツイストマカロニ ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう	608 22.4 17.8 2.4
9 (水)	肉うどん さつまいものかき揚げ ぶどうゼリー	ふた肉 なると 小女子 ちくわ 牛乳	ごぼう にんじん ねぎ こまつな まいたけ たまねぎ コーン	ソフトめん 油 さつまいも 小麦粉 ぶどうゼリー	しょうゆ 酒 みりん 塩	715 32.2 19.5 2.6
10 (木)	公開授業研究会					
11 (金)	チキンカレー 豆まめサラダ	とり肉 大豆 ハム チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース 枝豆 コーン レタス レモン きゅうり 野菜ジュース	米 麦 カレールウ じゃがいも 油 オリーブ油 砂糖	塩 こしょう 酢	638 23.8 19.4 2.8
12. 13 (土・日)						
14 (月)	麦ごはん 鶏肉の唐揚げ キャベツのごま醤油和え 相馬の芋煮	とり肉 油揚げ ふた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	しょうが キャベツ こまつな にんじん こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 油 ごま 砂糖 さといも	しょうゆ 酒 塩 酢	667 28.5 24.7 2.0
15 (火)	チキンピラフ かみかみ和え コーンスープ	とり肉 するめ ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン パセリ たくあん もやし きゅうり グリーンピース	米 油 ごま ノンエッグマヨネーズ クリームコーン シチュウルク パター	塩 こしょう コンソメ しょうゆ 酒	628 20.9 22.1 2.3

(都合により献立を変更する場合があります。)



相馬市立桜丘小学校



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal たんぱく質 g 脂肪 g 塩分 g
		おもに体をつくる ものになる	おもに体の調子を 整えるものになる	おもにエネルギーの ものになる		
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		
16 (水)	相新音楽祭					
17 (木)	食パン ファイバーいちごジャム マカロニグラタン はるさめスープ	とり肉 チーズ ベーコン 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 干しいたけ パセリ ほうれん草 はくさい	食パン マカロニ いちごジャム バター 春雨 ベシャメルルウ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	689 27.1 22.1 2.3
18 (木)	食育の日 おべんとうお手伝い大作戦					
19. 20 (土・日)						
21 (月)	麦ごはん とり肉のごまみそ焼き 菊花和え つみれ汁	とり肉 いわし 木綿豆腐 みそ 牛乳	しょうが キャベツ きく ほうれん草 にんじん ねぎ だいこん ごぼう	米 麦 ごま 砂糖 片栗粉	酒 みりん しょうゆ	615 28.6 21.2 2.2
22 (火)	ツナとにんじんごはん ごまネーズ和え きのこ汁	ツナ ハム ふた肉 木綿豆腐 牛乳	にんじん こまつな キャベツ もやし ごぼう だいこん 干しいたけ しめじ ねぎ	米 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ さといも	しょうゆ 酒 みりん 塩	609 27.5 19.7 2.0
23 (水)	勤労感謝の日					
24 (木)	コッペパン 福島県産なしジャム とり肉のカレー照り焼き たこのマリネ ミネストローネ	とり肉 たこ ベーコン 牛乳	にんにく ハブリカ きゅうり レタス キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶	コッペパン なしジャム イタリアンドレッシング マカロニ じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん カレー粉 コンソメ ケチャップ	654 28.4 21.1 2.2
25 (金)	ごはん さばの塩焼き 白菜の漬物 いかと大根の煮物	さば 塩昆布 いか 牛乳	はくさい きゅうり にんじん だいこん こんにゃく	米 さといも 砂糖	塩 しょうゆ 酒 みりん	591 28.1 16.9 2.1
26. 27 (土・日)						
28 (月)	ごはん シャモハンバーグ ブロッコリー和え チンゲン菜のスープ	しゃも肉 たまご とり肉 木綿豆腐 牛乳	ブロッコリー にんじん コーン チンゲン菜 きくらげ	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ 和風ドレッシング	中華味 しょうゆ 塩 こしょう	669 26.3 22.3 2.0
29 (火)	ふた丼 磯香和え 沢煮椀	ふた肉 のり 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき ごぼう こまつな もやし 干しいたけ みつば だいこん	米 砂糖	しょうゆ みりん 塩	568 26.9 14.4 2.3
30 (水)	ちゃんぽんめん 里芋のチーズ焼き ヨーグルト	ふた肉 あさり いか ベーコン チーズ ヨーグルト 牛乳	もやし キャベツ にんじん たけのこ ねぎ 干しいたけ たまねぎ パセリ	中華めん 油 さといも	塩 こしょう ちゃんぽん素	684 32.4 19.1 2.4
11月の平均栄養価						634 26.7 20.0 2.3
学校給食摂取基準 (3,4年生)						630 23.5 17.5 2.0