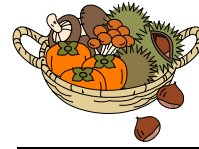




給食献立予定表

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
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を整 えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪g 塩分g
1 (月)	麦ごはん 豚肉とごぼうのカルン揚げ ポパイサラダ わかめのみそ汁	ぶた肉 ハム わかめ 木綿豆腐 みそ 牛乳	ごぼう しょうが ほうれん草 コーン きゅうり にんにく にんじん はくさい ねぎ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま	しょうゆ 酒 みりん 酢	604 25.4 19.0 2.4
2 (火)	ごはん 春巻き パンパンジー 八宝菜	ぶた肉 とり肉 いか うずら卵 牛乳	キャベツ たけのこ にんじん 干しいたけ もやし きゅうり たまねぎ はくさい きくらげ チンゲン菜	米 春巻きの皮 春雨 油 ごま ごま油 砂糖 片栗粉	酢 しょうゆ 酒 中華味	620 26.8 18.1 2.0
3 (水)	文化の日					
4 (木)	食パン ブルーベリージャム マカロニサラダ ポークビーンズ	ハム 大豆 ぶた肉 牛乳	キャベツ きゅうり にんじん にんにく たまねぎ トマト マッシュルーム	食パン マカロニ ブルーベリージャム ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 油 砂糖	塩 こしょう ソース ケチャップ しょうゆ コンソメ	613 23.8 20.8 2.4
5 (金)	麦ごはん 【無償提供：甘鯛】 魚の野菜あんかけ 大根汁 みかんゼリー	甘鯛 油揚げ みそ 牛乳	しいたけ たまねぎ にんじん ピーマン しょうが だいこん ねぎ	米 麦 片栗粉 油 みかんゼリー	しょうゆ 酒 みりん	627 25.6 18.7 2.0
6. 7 (土・日)						
8 (月)	麦ごはん 里芋のチーズ焼き カリフラワーサラダ 具だくさんみそ汁	ベーコン チーズ 油揚げ みそ 牛乳	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり カリフラワー ねぎ こんにゃく ごぼう にんじん だいこん	米 麦 さといも 油 ノンエッグマヨネーズ	塩 こしょう マスタード	596 21.8 19.2 2.0
9 (火)	〔持久走記録会応援献立〕 シーフードカレー 大根とハムのサラダ	とり肉 えび いか あさり チーズ ハム 牛乳	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく しょうが だいこん マッシュルーム みずな レタス 野菜ジュース	米 麦 じゃがいも カレールウ 油 砂糖 ごま クレープ	酢 しょうゆ	762 29.3 26.1 2.9
10 (水)	味噌けんちんうどん チンゲン菜のナムル ヨーグルト	とり肉 油揚げ 糸かまぼこ みそ ヨーグルト 牛乳	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ はくさい 干しいたけ もやし きゅうり チンゲン菜	ソフト麺 ごま油 さといも 砂糖 ごま	酒 みりん しょうゆ 酢	618 28.3 15.9 2.4
11 (木)	きなこ揚げパン チーズサラダ 小松菜スープ	きなこ チーズ ベーコン 牛乳	レタス きゅうり たまねぎ パセリ こまつな にんじん	コッペパン 砂糖 オリーブ油 じゃがいも 春雨 ごま油	塩 こしょう 酢 しょうゆ 中華味	576 20.5 23.6 2.4
12 (金)	麦ごはん 魚の竜田揚げ おかか和え 沢煮焼	さば かつお節 ぶた肉 牛乳	しょうが にんじん ほうれん草 もやし 干しいたけ ごぼう たけのこ みつば	米 麦 片栗粉 油	しょうゆ 酒 みりん 塩	586 28.1 19.0 2.1
13. 14 (土・日)						
15 (月)	麦ごはん 小松菜と鯖缶のふりかけ ごまネーズ和え イカと大根の煮物	さば缶 ハム いか 生揚げ 牛乳	こまつな にんじん しょうが ねぎ キャベツ だいこん さやいんげん もやし こんにゃく	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん	599 26.1 29.2 2.0

(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
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を整 えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪g 塩分g
16 (火)	カレーピラフ たこサラダ 豆乳スープ	ソーセージ ぶた肉 わかめ たこ ベーコン 豆乳 牛乳	コーン たまねぎ にんじん えだまめ レタス きゅうり にんにく しめじ ほうれん草	米 油 カレールウ 和風ドレッシング じゃがいも バター ベシャメルルウ	コンソメ カレー粉 しょうゆ 塩 こしょう	630 21.3 18.9 2.2
17 (水)	サンラータン麺 中華サラダ シュウマイ	ぶた肉 木綿豆腐 たまご ハム とり肉 牛乳	たけのこ にんじん にら 干しいたけ ねぎ きくらげ キャベツ きゅうり しょうが	中華麺 ラー油 片栗粉 ごま油 中華ドレッシング 春雨 小麦粉	液中華 塩 こしょう 酢 しょうゆ	629 29.6 18.8 2.9
18 (木)	コッペパン 県産リンゴジャム じゃがいものチーズ焼き キャベツと卵のスープ	ベーコン チーズ たまご 牛乳	たまねぎ パセリ にんじん キャベツ	コッペパン リンゴジャム じゃがいも 油	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	628 23.9 19.9 2.3
19 (金)	食育の日 おべんとうお手伝い大作戦					
20. 21 (土・日)						
22 (月)	豚キムチ丼 きゅうりの漬物 もずくスープ	ぶた肉 たまご もずく 木綿豆腐 牛乳	にんじん にら ねぎ たけのこ キムチ たまねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな	米 麦 ごま油 ごま	しょうゆ 酒 キムチの素 塩 こしょう	596 24.8 18.9 2.2
23 (火)	勤労感謝の日					
24 (水)	クリームスパゲティ カラフルナムル りんご	ベーコン ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ ほうれん草 マッシュルーム パプリカ もやし きゅうり りんご	ソフト麺 バター ベシャメルルウ シチュウルウ ごま油 砂糖	コンソメ 塩 こしょう 酢 しょうゆ	642 23.8 19.4 2.2
25 (木)	黒糖コッペパン ジャーマンポテト ミネストローネ	ベーコン 牛乳	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ セロリー トマト パセリ	黒糖コッペパン じゃがいも 油 バター マカロニ	コンソメ 塩 こしょう	635 20.9 20 2.3
26 (金)	研修会のため給食・弁当なし					
27. 28 (土・日)						
29 (月)	さつまいもごはん 菊花和え どさんこ汁	鮭 みそ 牛乳	ほうれん草 きく キャベツ にんじん ねぎ コーン だいこん	米 さつまいも ごま 砂糖 バター じゃがいも	塩 しょうゆ	571 22.0 12.8 2.1
30 (火)	ごはん 鮭のみそマヨ焼き ひじきと豆のサラダ すまし汁	鮭 みそ チーズ ひじき とり肉 大豆 木綿豆腐 かまぼこ 牛乳	にんじん きゅうり コーン えのきたけ みつば	米 砂糖 白玉麩 ノンエッグマヨネーズ 青じそドレッシング	酒 しょうゆ 塩	596 29.8 20.1 2.3

11月の平均栄養価

618	学校給食摂取基準 (3, 4年生)	630
25.0		23.5
19.0		17.5
2.3		2.0