



給食献立予定表



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 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 (木)	【防災給食】 アルファ化米 ヒートレスカレー 切干大根のごま和え じゃがいものチーズ焼き	ぶた肉 ツナ ベーコン チーズ ひじき 牛乳	たまねぎ にんじん 切干大根 きゅうり	アルファ化米 じゃがいも 和風ドレッシング サラダ油	塩 こしょう	834 22.1 24.6 3.7
2 (金)	チャプチェ丼 トックスープ 一口ももゼリー	ぶた肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ ねぎ にんじん はくさい にら きくらげ	米 麦 サラダ油 三温糖 ごま油 ごま トック 一口ももゼリー	しょうゆ 酒 塩 中華味 キムチの素	599 22.0 20.0 2.4
3・4 (土・日)						
5 (月)	麦ごはん レバーメンチカツ 五目きんぴら 冬瓜とコーンのスープ	レバーメンチカツ さつまあげ ぶた肉 牛乳	ごぼう にんじん 糸こんにゃく いんげん とうがん たまねぎ コーン ごまつな	米 麦 油 三温糖 片栗粉	ソース しょうゆ みりん 酒 塩 こしょう	642 25.1 21.1 2.0
6 (火)	ごはん 揚げさばのおろし和え キャベツときゅうりの塩昆布和え きのこ汁	さば 塩昆布 油揚げ みそ 牛乳	しょうが だいこん キャベツ きゅうり ごぼう えのきたけ しめじ ねぎ	米 片栗粉 油 三温糖	しょうゆ 酒 酢 塩	620 29.2 18.3 2.0
7 (水)	チャーシュー麺 かぼちゃの コーンマヨ焼き	焼豚 なたと ベーコン 牛乳	ねぎ メンマ もやし にんじん ごまつな かぼちゃ たまねぎ コーン パセリ	中華めん 油 マヨネーズ	酒 ラーメンスープ 塩 こしょう	658 24.5 23.6 2.6
8 (木)	ミートソースサンドパン ペイザンスープ	ソーセージ ミートソース ベーコン ひよこ豆 牛乳	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にんじん	コッペパン 油 じゃがいも シエルマカロニ	コンソメ 塩 こしょう	656 27.6 20.7 2.0
9 (金)	【十五夜献立】 さつまいもご飯 鮭のみそ焼き ごま和え 青のりのみそ汁 みたらし団子	鮭 みそ 木綿豆腐 青のり 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん ねぎ	米 さつまいも ごま 三温糖 みたらし団子	しょうゆ	648 29.2 13.0 2.5
10・11 (土・日)						
12 (月)	カレーライス フルーツヨーグルト	ぶた肉 粉チーズ ヨーグルト クリーム 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 ナタデココ みかん パイナップル 黄桃 パナナ	米 麦 じゃがいも カレールウ 油		697 19.4 20.6 2.3
13 (火)	キムチチャーハン かみかみあえ 春雨スープ	ぶた肉 ハム とり肉 牛乳	しょうが にんにく たけのこ はくさい キムチ 干しいたけ れんこん きゅうり たくあん にんじん チンゲン菜 ねぎ	米 油 ごま油 和風ドレッシング 春雨	酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華味	649 27.3 22.9 2.3
14 (水)	肉うどん 相馬のかき揚げ	ぶた肉 なたと 青のり 小女子 青大豆 ちくわ 牛乳	ごぼう にんじん ごまつな ねぎ まいたけ たまねぎ	ソフトめん 小麦粉 油	しょうゆ 酒 みりん 塩	673 31.4 19.3 2.7

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 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
15 (木)	コッペパン マーシャルビーンズ ささみのレモン漬け かぼちゃのサラダ わかめスープ	とり肉 ハム わかめ なたと 牛乳	レモン かぼちゃ きゅうり たまねぎ ねぎ にんじん	コッペパン マーシャルビーンズ 片栗粉 油 三温糖 マヨネーズ	みりん 酒 しょうゆ 塩 こしょう 中華味	735 32.4 28.4 2.2
16 (金)	麦ごはん いなだの照り焼き にらともやしのごま酢和え すまし汁	いなだ とり肉 ゆば かまぼこ 牛乳	にら もやし えのきたけ みつば	米 麦 ごま ごま油	しょうゆ 酒 みりん 酢	597 27.9 19.8 2.1
17・18 (土・日)						
19 (敬老の日)						
20 (火)	ごはん かれいのから揚げ ちぐさおえ 貝だくさんみそ汁	こがれい ハム 木綿豆腐 みそ 牛乳	キャベツ もやし ごぼう ほうれん草 こんにゃく ねぎ にんじん だいこん	米 片栗粉 油 春雨 ごま	塩 こしょう しょうゆ 酢	671 24.3 25.6 2.2
21 (水)	塩タンメン 大学いも	ぶた肉 なたと 牛乳	たけのこ もやし にんじん キャベツ にら ねぎ きくらげ	中華めん 油 さつまいも 三温糖 水あめ ごま	ラーメンスープ 塩 こしょう しょうゆ	657 25.5 18.6 2.4
22 (木)	シュガートースト 水菜のサラダ 野菜スープ	ホイップクリーム ツナ ベーコン 牛乳	みずな だいこん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん	食パン マーガリン グラニュー糖 青じそドレッシング じゃがいも	コンソメ 塩 こしょう	630 20.9 22.3 2.2
23 (秋分の日)						
24・25 (土・日)						
26 (月)	麦ごはん 海苔の佃煮 酢豚 中華スープ	海苔の佃煮 ぶた肉 とり肉 牛乳	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン きくらげ 干しいたけ ねぎ もやし	米 麦 片栗粉 油 さつまいも 三温糖 ごま油	しょうゆ 酢 酒 みりん ケチャップ 塩 こしょう	677 25.0 18.8 2.1
27 (火)	豚丼 ポパイサラダ もずくスープ	ぶた肉 ハム もずく ベーコン 木綿豆腐 牛乳	にんじん たまねぎ しらたき きゅうり ごぼう ほうれん草 コーン にんにく ねぎ ごまつな	米 油 三温糖 ごま	酒 みりん しょうゆ 酢 コンソメ 塩 こしょう	585 27.1 17.0 2.1
28 (水)	クリームスパゲティ コールスローサラダ	ベーコン チーズ 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 キャベツ コーン	ソフトめん パター ベジマメルウ シチュールウ フレンチドレッシング	塩 こしょう コンソメ	662 24.9 25.7 2.2
29 (木)	コッペパン ハニーマスタードチキン グリーンサラダ ミネストローネ	とり肉 ベーコン 牛乳	レタス きゅうり にんじん コーン たまねぎ キャベツ にんにく セロリー トマト パセリ	コッペパン はちみつ イタリアンドレッシング マカロニ じゃがいも バター	塩 こしょう マスタード しょうゆ 酒 コンソメ	669 29.9 25.6 2.5
30 (金)	見学学習 お弁当					

9月の平均栄養価	661	学校給食摂取基準 (3,4年生)	630
	26.0		23.6
	21.3		17.5
	2.3		2.0

(都合により献立を変更する場合があります。)