



きゅう しょく こん だて よ てい ひょう
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 もとなる	おもに体の調子を整 えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質g 脂肪g 塩分g
3 (月)	麦ごはん 鶏肉の香味焼き すき昆布の炒め煮 なめこ汁	とり肉 昆布 さつま揚げ 大豆 木綿豆腐 みそ 牛乳	にんにく しょうが しらたき にんじん 干しいたけ ねぎ なめこ だいこん	米 麦 ごま油 砂糖 油	しょうゆ 酒 みりん 一味唐辛子	579 26.0 19.5 2.5
4 (火)	カレーピラフ ツナサラダ 野菜スープ	ソーセージ ツナ ベーコン 牛乳	コーン にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり セロリー	米 バター イタリアンドレッシング じゃがいも カレールウ	コンソメ カレー粉 塩 こしょう しょうゆ	583 19.5 21.9 2.6
5 (水)	クリームスパゲティ いかと水菜のマリネ	ベーコン チーズ いか 牛乳	たまねぎ にんじん コーン しめじ マッシュルーム パセリ 水菜 きゅうり レタス	ソフトめん バター ベシヤメルルウ オリーブ油 砂糖	コンソメ 塩 こしょう 酢	669 26.3 23.5 2.0
6 (木)	ココア揚げパン アスパラのフレンチサラダ オニオンスープ	スキムミルク ハム ベーコン 牛乳	レタス きゅうり アスパラガス たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ	コッペパン 砂糖 油 バター フレンチドレッシング	コンソメ 塩 こしょう	615 23.2 25.0 2.0
7 (金)	【鉄分アップ】 ビビンバ丼 キャベツと あさりのスープ	ぶた肉 錦糸卵 あさり 木綿豆腐 牛乳	干しいたけ ねぎ たけのこ ぜんまい しょうが にんにく キャベツ にんじん ほうれん草 もやし	米 油 砂糖	酒 豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう コンソメ	594 24.2 17.2 2.1
8・9 (土・日)						
10 (月)	ごはん 豚肉のしょうが焼き ちぐさやえ たまねぎのみそ汁	ぶた肉 いか サイコロ豆腐 みそ 牛乳	しょうが にんじん もやし ほうれん草 だいこん たまねぎ こまつな	米 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 酢	611 27.5 20.8 2.3
11 (火)	【そうま◎うまうま】 たこめし 小松菜サラダ 豚汁	たこ チーズ ぶた肉 みそ サイコロ豆腐 牛乳	にんじん こまつな もやし キャベツ こんにゃく ねぎ だいこん ごぼう	米 砂糖 油 じゃがいも	しょうゆ 酒 みりん 酢	578 26.2 16.9 2.6
12 (水)	ちゃんぽん麺 ひじきマリネ 一口いちごゼリー	ぶた肉 あさり いか ひじき 牛乳	もやし キャベツ たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ こまつな	中華めん 油 和風ドレッシング 一口いちごゼリー	ちゃんぽんの素 塩 こしょう	617 25.9 16.7 2.1
13 (木)	食パン 県産ももジャム トマトとじゃこのサラダ カレーヌードルスープ	ちりめんじゃこ ソーセージ 牛乳	トマト きゅうり レタス たまねぎ にんじん キャベツ	食パン ももジャム オリーブ油 砂糖 油 マカロニ じゃがいも カレールウ	酢 塩 こしょう しょうゆ	660 23.2 17.3 2.2
14 (金)	【日本型食生活】 ごはん すずきのマヨネーズ焼き おかかやえ じゃがいも汁	すずき みそ チーズ 糸かつお わかめ サイコロ豆腐 牛乳	パセリ キャベツ にんじん もやし だいこん たまねぎ ねぎ	米 マヨネーズ じゃがいも	しょうゆ 塩 こしょう	587 27.2 18.0 2.1



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 もとなる	おもに体の調子を整 えるもとなる	おもにエネルギーの もとなる		たんぱく質g 脂肪g 塩分g
15・16 (土・日)						
17 (月)	【カミング30】 麦ごはん かみかみつくね 切干大根和え 小松菜のみそ汁	とり肉 たまご 木綿豆腐 油揚げ ソフトチキン みそ 牛乳	たまねぎ れんこん しょうが ねぎ 切干大根 もやし にんじん こまつな	米 麦 パン粉 砂糖 片栗粉	しょうゆ みりん	616 27.8 18.0 2.1
18 (火)	焼き豚のチャーハン ごぼうサラダ ワンタンスープ	ぶた肉 焼豚 なると 牛乳	干しいたけ ねぎ にんじん たけのこ ごぼう もやし キャベツ いら グリーンピース	米 油 ごま油 マヨネーズ ワンタン	しょうゆ 塩 こしょう 中華味	578 20.2 22.1 2.0
19 (水)	おべんとうお手伝い大作戦					
20 (木)	コッペパン キャラメルパテ 鶏のから揚げ ミネストローネ	とり肉 ベーコン 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリー トマト パセリ	コッペパン キャラメルパテ 油 片栗粉 マカロニ じゃがいも バター	しょうゆ 酒 コンソメ 塩	624 26.9 18.1 2.8
21 (金)	ドライカレー 和風サラダ	ぶた肉 大豆 レンズマメ チーズ ツナ 牛乳	にんじん たまねぎ ピーマン セロリー しょうが にんにく トマト キャベツ きゅうり	米 麦 油 カレールウ 和風ドレッシング	カレー粉 ソース ケチャップ	613 23.3 19.8 2.2
22・23 (土・日)						
24 (月)	麦ごはん 五目納豆 じゃがいものそばろ煮	納豆 チーズ 糸かつお とり肉 厚揚げ 牛乳	ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	米 麦 じゃがいも 砂糖 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん	640 25.0 18.8 2.0
25 (火)	ツナごはん 茎わかめのマヨネーズ和 え いんげんのみそ汁	ツナ 茎わかめ 油揚げ みそ 牛乳	にんじん 枝豆 きゅうり もやし さやいんげん たまねぎ	米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	しょうゆ みりん 酒	619 22.9 25.2 2.9
26 (水)	ジャージャーめん 中華スープ	ぶた肉 大豆 みそ ベーコン 木綿豆腐 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ もやし	中華めん 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	しょうゆ 豆板醤 味噌 中華味 塩	614 27.1 19.2 2.0
27 (木)	メンチカツサンド 干切りキャベツ 水菜のスープ	ぶた肉 ベーコン 牛乳	たまねぎ キャベツ 水菜 にんじん	食パン 小麦粉 パン粉 油	ソース しょうゆ こしょう コンソメ	621 22.2 26.0 2.1
28 (金)	麦ごはん 鮭のごましょうゆ焼き 小松菜ときのこのソテー 厚揚げと大根のみそ汁	鮭 ベーコン 生揚げ みそ 牛乳	コーン こまつな エリンギ キャベツ だいこん にんじん しめじ ねぎ	米 麦 ごま バター	しょうゆ 塩 こしょう	608 30.4 22.1 2.1
6月の平均栄養価		611 24.9 20.5 2.3		学校給食摂取基準 (3,4年生)		640 24.0 17.8 2.0

(都合により献立を変更する場合があります。)