



# 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<br>もとなる                            | おもに体の調子を整<br>えるもとなる   | おもにエネルギーの<br>もとなる                                      |                                | 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<br>塩分g                 |
| 1 (火)      | 豚キムチ丼<br>キャベツときゅうりの塩昆布和え<br>油揚げのみそ汁                    | ぶた肉 塩昆布<br>木綿豆腐 油揚げ<br>みそ 牛乳                | しょうが にんにく<br>ねぎ キムチ にら<br>たまねぎ にんじん<br>キャベツ きゅうり<br>もやし こまつな    | 米 油 砂糖   | しょうゆ<br>酒<br>塩                 | 560<br>23.2<br>14.1<br>2.5 |
| 2 (水)      | サンラータン麺<br>香巻き   | ぶた肉 木綿豆腐<br>たまご 牛乳                          | たけのこ にんじん<br>ねぎ 干しいたけ<br>にら きくらげ<br>キャベツ たまねぎ                   | 中華めん ラー油<br>片栗粉 ごま油<br>香巻きの皮                           | 液中華<br>塩<br>こしょう               | 669<br>26.2<br>23.4<br>2.6 |
| 3 (木)      | 【カルシウムアップ献立】<br>食パン<br>いちご&マーガリン<br>ひじきのマリネ<br>肉団子スープ  | ハム ひじき<br>とり肉 たまご<br>牛乳                     | キャベツ もやし<br>ねぎ しょうが<br>にんじん たまねぎ<br>こまつな                        | 食パン<br>いちご&マーガリン<br>和風ドレッシング<br>片栗粉 春雨                 | 中華味<br>塩<br>こしょう<br>しょうゆ       | 594<br>23.2<br>20.0<br>2.1 |
| 4 (金)      | 麦ごはん<br>豚肉のBBQソース<br>ポイルキャベツ<br>もずくスープ                 | ぶた肉 もずく<br>ベーコン 牛乳                          | りんご レモン<br>にんにく キャベツ<br>ねぎ にんじん<br>もやし こまつな                     | 米 麦 砂糖   | しょうゆ<br>酒 みりん<br>塩 こしょう<br>中華味 | 579<br>23.2<br>21.5<br>2.0 |
| 5.6(土・日)   |  |   |   |  |                                |                            |
| 7 (月)      | 麦ごはん<br>鶏肉の米粉焼き<br>ほうれん草のきのこ和え<br>呉汁                   | とり肉 木綿豆腐<br>大豆ペースト<br>みそ 牛乳                 | にんにく もやし<br>しめじ ほうれん草<br>えだまめ にんじん<br>だいこん ねぎ                   | 米 麦 油 米粉<br>じゃがいも                                      | 塩<br>こしょう<br>パプリカ粉<br>しょうゆ     | 620<br>29.9<br>21.3<br>2.1 |
| 8 (火)      | 【カミング30献立】<br>かむかむわかめごはん<br>こんにゃく炒め<br>すいとん汁           | わかめ ハム<br>とり肉 油揚げ<br>牛乳                     | にんじん キャベツ<br>こんにゃく ごぼう<br>ピーマン だいこん<br>はくさい ねぎ                  | 米 油 砂糖<br>小麦粉 白玉粉                                      | しょうゆ<br>酒<br>塩                 | 588<br>21.6<br>13.7<br>2.1 |
| 9 (水)      | 就学時健診のため給食・弁当なし(4校時下校)                                 |   |   |  |                                |                            |
| 10 (木)     | 【鉄アップ献立】<br>コッパン<br>ブルーベリージャム<br>ブロッコリーサラダ<br>クラムチャウダー | ベーコン あさり<br>牛乳                              | ブロッコリー<br>もやし キャベツ<br>コーン にんじん<br>たまねぎ パセリ                      | コッパン<br>ブルーベリージャム<br>青じそドレッシング<br>じゃがいも バター<br>ベジタブルルー | コンソメ<br>塩<br>こしょう              | 696<br>24.1<br>24.1<br>2.3 |
| 11 (金)     | 麦ごはん<br>のり佃煮<br>レタスとチキンのサラダ<br>秋野菜の煮物                  | のり ソフトチキン<br>とり肉 がんもどき<br>さつま揚げ 昆布<br>大豆 牛乳 | レタス たまねぎ<br>きゅうり にんじん<br>ごぼう れんこん<br>こんにゃく いんげん                 | 米 麦 マヨネーズ<br>さといも 砂糖                                   | 酢<br>しょうゆ<br>みりん<br>酒          | 614<br>24.8<br>21.4<br>2.0 |
| 12.13(土・日) |  |   |   |  |                                |                            |
| 14 (月)     | スポーツの日   |   |   |  |                                |                            |
| 15 (火)     | 【目の愛護デー献立】<br>秋野菜カレー<br>小松菜サラダ<br>ブルーベリーゼリー            | ぶた肉 レンズマメ<br>チーズ 牛乳                         | にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん<br>しめじ ほうれん草<br>グリーンピース もやし<br>こまつな キャベツ | 米 油 さつまいも<br>カレールウ 砂糖<br>ブルーベリーゼリー                     | 酢<br>しょうゆ                      | 693<br>22.3<br>21.8<br>2.8 |
| 16 (水)     | ちゃんぽん麺<br>チンゲン菜とエリンギのソテー<br>梨                          | ぶた肉 ベーコン<br>さつま揚げ あさり<br>牛乳                 | もやし キャベツ<br>ねぎ にんじん<br>たけのこ 干しいたけ<br>コーン チンゲン菜<br>エリンギ なし       | 中華めん 油<br>バター  | ちゃんぽんスープ<br>塩<br>こしょう          | 586<br>25.8<br>16.4<br>2.1 |

(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<br>もとなる                     | おもに体の調子を整<br>えるもとなる   | おもにエネルギーの<br>もとなる                       |                                       | 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<br>塩分g                 |  |
| 17 (木)     | コッパン<br>キャラメルパテ<br>ハムマリネサラダ<br>かぼちゃのポタージュ            | ハム とり肉<br>牛乳                         | レタス たまねぎ<br>きゅうり にんじん<br>かぼちゃ しめじ                                   | コッパン<br>キャラメルパテ<br>オリーブ油 バター<br>ベジタブルルー | 塩<br>こしょう<br>酢                        | 631<br>23.6<br>20.4<br>2.0 |  |
| 18 (金)     | 【日本型食生活献立】<br>麦ごはん<br>秋刀魚の塩焼き<br>ほうれん草の卵和え<br>大根のみそ汁 | さんま 炒り卵<br>木綿豆腐 みそ<br>牛乳             | キャベツ にんじん<br>ほうれん草 もやし<br>だいこん ねぎ                                   | 米 麦 油                                   | しょうゆ<br>塩                             | 619<br>27.0<br>24.0<br>2.0 |  |
| 19 (土)     | さくらっ子発表会   |                                      |   |   |                                       |                            |  |
| 20(日)      |  |                                      |   |   |                                       |                            |  |
| 振替休日       |  |                                      |   |   |                                       |                            |  |
| 21 (月)     | 振替休日   |                                      |   |   |                                       |                            |  |
| 22 (火)     | きのこごはん<br>切干大根のごまネーズ和え<br>真沢山みそ汁                     | とり肉 油揚げ<br>木綿豆腐 みそ<br>牛乳             | まいたけ しめじ ねぎ<br>干しいたけ 枝豆<br>切干大根 にんじん<br>キャベツ はくさい ごぼう<br>だいこん こんにゃく | 米 油 砂糖<br>ごま マヨネーズ                      | しょうゆ<br>酒<br>みりん<br>塩                 | 603<br>24.3<br>20.2<br>2.3 |  |
| 23 (水)     | きつねうどん<br>大学いも<br>ヨーグルト                              | ぶた肉 かまぼこ<br>油揚げ ヨーグルト<br>牛乳          | こまつな ごぼう<br>干しいたけ ねぎ<br>にんじん たまねぎ                                   | ソフトめん 砂糖<br>さつまいも 油<br>水あめ              | しょうゆ<br>みりん<br>酒                      | 747<br>30.0<br>22.1<br>2.2 |  |
| 24 (木)     | きなこ揚げパン<br>フレンチサラダ<br>アルファベットスープ                     | きなこ ベーコン<br>牛乳                       | レタス リーフレタス<br>きゅうり たまねぎ<br>パプリカ キャベツ<br>たまねぎ にんじん                   | コッパン 砂糖<br>フレンチドレッシング<br>油 マカロニ         | 塩<br>コンソメ<br>こしょう<br>しょうゆ             | 635<br>20.9<br>23.9<br>2.2 |  |
| 25 (金)     | 【そうま@うまうま献立】<br>麦ごはん<br>めひかりのから揚げ<br>おかか和え<br>相馬の豚汁  | めひかり 系かつお<br>ぶた肉 木綿豆腐<br>みそ 牛乳       | キャベツ にんじん<br>もやし こんにゃく<br>だいこん はくさい<br>ごぼう ねぎ                       | 米 麦 片栗粉<br>油 さといも                       | しょうゆ                                  | 613<br>31.2<br>18.8<br>2.0 |  |
| 26.27(土・日) |  |                                      |   |   |                                       |                            |  |
| 28 (月)     | マーボー丼<br>きゅうりのピリ辛漬け<br>春雨スープ                         | サイコロ豆腐<br>ぶた肉 みそ<br>とり肉 牛乳           | しょうが にんにく<br>たまねぎ にんじん<br>たけのこ ねぎ にら<br>干しいたけ もやし<br>きゅうり キャベツ      | 米 片栗粉 ごま油<br>砂糖 春雨                      | 酒 しょうゆ<br>豆板糖 甜麺糖<br>酢 コンソメ<br>塩 こしょう | 576<br>23.1<br>18.7<br>2.5 |  |
| 29 (火)     | 鶏五目ごはん<br>からし和え<br>つみれ汁                              | とり肉 油揚げ<br>かまぼこ いわし<br>みそ 木綿豆腐<br>牛乳 | にんじん 枝豆<br>ごぼう 干しいたけ<br>キャベツ もやし<br>ねぎ しょうが<br>だいこん                 | 米 油 砂糖<br>片栗粉                           | しょうゆ<br>酒<br>みりん<br>練りがらし             | 582<br>23.7<br>17.9<br>2.4 |  |
| 30 (月)     | カレーラーメン<br>もやしのナムル<br>スイートパンプキン                      | ぶた肉 さつま揚げ<br>牛乳                      | にんにく しょうが<br>キャベツ にんじん<br>もやし たまねぎ<br>にら ねぎ コーン<br>きくらげ かぼちゃ        | 中華めん 油<br>カレールウ ごま油<br>バター 砂糖           | 液中華<br>塩<br>こしょう<br>カレー粉              | 637<br>25.9<br>19.0<br>3.3 |  |
| 31 (木)     | 職員研修会のため給食・弁当なし(4校時下校)                               |                                      |   |   |                                       |                            |  |
|            |  |                                      |   | 623                                     | 640                                   |                            |  |
|            |  |                                      |   | 24.9                                    | 24.0                                  |                            |  |
|            |  |                                      |   | 20.1                                    | 17.8                                  |                            |  |
|            |  |                                      |   | 2.2                                     | 2.0                                   |                            |  |
| 10月の平均栄養価  |  |                                      |   | 学校給食摂取基準<br>(3,4年生)                     |                                       |                            |  |

