



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
		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 (火)	豚キムチ丼 キャベツときゅうりの塩昆布和え 油揚げのみそ汁	ぶた肉 塩昆布 木綿豆腐 油揚げ みそ 牛乳	しょうが にんにく ねぎ キムチ にら たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり もやし こまつな	米 油 砂糖	しょうゆ 酒 塩	560 23.2 14.1 2.5
2 (水)	サンラータン麺 香巻き	ぶた肉 木綿豆腐 たまご 牛乳	たけのこ にんじん ねぎ 干しいたけ にら きくらげ キャベツ たまねぎ	中華めん ラー油 片栗粉 ごま油 香巻きの皮	液中華 塩 こしょう	669 26.2 23.4 2.6
3 (木)	【カルシウムアップ献立】 食パン いちご&マーガリン ひじきのマリネ 肉団子スープ	ham ひじき とり肉 たまご 牛乳	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんじん たまねぎ こまつな	食パン いちご&マーガリン 和風ドレッシング 片栗粉 春雨	中華味 塩 こしょう しょうゆ	594 23.2 20.0 2.1
4 (金)	麦ごはん 豚肉のBBQソース ポイルキャベツ もずくスープ	ぶた肉 もずく ベーコン 牛乳	りんご レモン にんにく キャベツ ねぎ にんじん もやし こまつな	米 麦 砂糖	しょうゆ 酒 みりん 塩 こしょう 中華味	579 23.2 21.5 2.0
5.6(土・日)						
7 (月)	麦ごはん 鶏肉の米粉焼き ほうれん草のきのこ和え 呉汁	とり肉 木綿豆腐 大豆ペースト みそ 牛乳	にんにく もやし しめじ ほうれん草 えだまめ にんじん だいこん ねぎ	米 麦 油 米粉 じゃがいも	塩 こしょう パプリカ粉 しょうゆ	620 29.9 21.3 2.1
8 (火)	【カミング30献立】 かむかむわかめごはん こんにゃく炒め すいとん汁	わかめ ham とり肉 油揚げ 牛乳	にんじん キャベツ こんにゃく ごぼう ピーマン だいこん はくさい ねぎ	米 油 砂糖 小麦粉 白玉粉	しょうゆ 酒 塩	588 21.6 13.7 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】 コッパン ブルーベリージャム ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	ベーコン あさり 牛乳	ブロッコリー もやし キャベツ コーン にんじん たまねぎ パセリ	コッパン ブルーベリージャム 青じそドレッシング じゃがいも バター ベジタブルルー	コンソメ 塩 こしょう	696 24.1 24.1 2.3
11 (金)	麦ごはん のり佃煮 レタスとチキンのサラダ 秋野菜の煮物	のり ソフトチキン とり肉 がんもどき さつま揚げ 昆布 大豆 牛乳	レタス たまねぎ きゅうり にんじん ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	米 麦 マヨネーズ さといも 砂糖	酢 しょうゆ みりん 酒	614 24.8 21.4 2.0
12.13(土・日)						
14 (月)	スポーツの日					
15 (火)	【目の愛護デー献立】 秋野菜カレー 小松菜サラダ ブルーベリーゼリー	ぶた肉 レンズマメ チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 グリーンピース もやし こまつな キャベツ	米 油 さつまいも カレールウ 砂糖 ブルーベリーゼリー	酢 しょうゆ	693 22.3 21.8 2.8
16 (水)	ちゃんぽん麺 チンゲン菜とエリンギのソテー 梨	ぶた肉 ベーコン さつま揚げ あさり 牛乳	もやし キャベツ ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ コーン チンゲン菜 エリンギ なし	中華めん 油 バター	ちゃんぽんスープ 塩 こしょう	586 25.8 16.4 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 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	
		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	
17 (木)	コッパン キャラメルパテ ham マリネサラダ かぼちゃのポタージュ	ham とり肉 牛乳	レタス たまねぎ きゅうり にんじん かぼちゃ しめじ	コッパン キャラメルパテ オリーブ油 バター ベジタブルルー	塩 こしょう 酢	631 23.6 20.4 2.0	
18 (金)	【日本型食生活献立】 麦ごはん 秋刀魚の塩焼き ほうれん草の卵和え 大根のみそ汁	さんま 炒り卵 木綿豆腐 みそ 牛乳	キャベツ にんじん ほうれん草 もやし だいこん ねぎ	米 麦 油	しょうゆ 塩	619 27.0 24.0 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 切干大根のごまネーズ和え 具沢山みそ汁	とり肉 油揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳	まいたけ しめじ ねぎ 干しいたけ 枝豆 切干大根 にんじん キャベツ はくさい ごぼう だいこん こんにゃく	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ	しょうゆ 酒 みりん 塩	603 24.3 20.2 2.3	
23 (水)	きつねうどん 大学いも ヨーグルト	ぶた肉 かまぼこ 油揚げ ヨーグルト 牛乳	こまつな ごぼう 干しいたけ ねぎ にんじん たまねぎ	ソフトめん 砂糖 さつまいも 油 水あめ	しょうゆ みりん 酒	747 30.0 22.1 2.2	
24 (木)	きなこ揚げパン フレンチサラダ アルファベットスープ	きなこ ベーコン 牛乳	レタス リーフレタス きゅうり たまねぎ パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん	コッパン 砂糖 フレンチドレッシング 油 マカロニ	塩 コンソメ こしょう しょうゆ	635 20.9 23.9 2.2	
25 (金)	【そうま@うまうま献立】 麦ごはん めひかりのから揚げ おかか和え 相馬の豚汁	めひかり 系かつお ぶた肉 木綿豆腐 みそ 牛乳	キャベツ にんじん もやし こんにゃく だいこん はくさい ごぼう ねぎ	米 麦 片栗粉 油 さといも	しょうゆ	613 31.2 18.8 2.0	
26.27(土・日)							
28 (月)	マーボー丼 きゅうりのピリ辛漬け 春雨スープ	サイコロ豆腐 ぶた肉 みそ とり肉 牛乳	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ にら 干しいたけ もやし きゅうり キャベツ	米 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	酒 しょうゆ 豆板糖 甜麺糖 酢 コンソメ 塩 こしょう	576 23.1 18.7 2.5	
29 (火)	鶏五目ごはん からし和え つみれ汁	とり肉 油揚げ かまぼこ いわし みそ 木綿豆腐 牛乳	にんじん 枝豆 ごぼう 干しいたけ キャベツ もやし ねぎ しょうが だいこん	米 油 砂糖 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん 練りがらし	582 23.7 17.9 2.4	
30 (月)	カレーラーメン もやしのナムル スイートパンプキン	ぶた肉 さつま揚げ 牛乳	にんにく しょうが キャベツ にんじん もやし たまねぎ にら ねぎ コーン きくらげ かぼちゃ	中華めん 油 カレールウ ごま油 バター 砂糖	液中華 塩 こしょう カレー粉	637 25.9 19.0 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 (3,4年生)			

