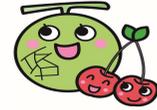




# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2022年6月

日付	こんだてめい	血や肉になるもの 魚・肉・卵・大豆・牛乳類	体の調子をとのえる 野菜・果物類	力や熱のもとになる 米・麦・油脂・さとう類	加り-kcal タパ/g	脂質g 塩分g
1 (水)		お弁当の日				
2 (木)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 鶏肉のマリネ イタリアンスープ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ ベーコン ひよこ豆	きゅうり 玉ねぎ パプリカ赤 小松菜 トマト缶 スイートコーン	食パン ジャム 白絞油 上白糖 パン粉 シェルマカロニ サラダ油	713 32.7	26.9 2.2
3 (金)		お弁当の日				
6 (月)	カミングさんまる30献立 むぎ 麦ごはん あじ 味のり 牛乳 牛乳 ごぼうあえ にく 肉じゃが	牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろ缶 なまあげ 味のり	人参 玉ねぎ いんげん 干ししいたけ しいたけ こんにゃく	給食精米 大麦 強化米 マカロニ マヨネーズ ドレッシング じゃが芋 サラダ油	616 22.3	17.0 1.6
7 (火)	ピビンバ 牛乳 マロニースープ	牛乳 鶏肉 錦糸卵 なたと とうふ	たけのこ 干しいたけ にんにく ぜんまい もやし 生姜	給食精米 三温糖 ごま油 サラダ油 いりごま マロニー	556 23.0	15.5 1.8
8 (水)	クリームスパゲッティ 牛乳 レタスとチキンのサラダ	ベーコン 牛乳 チーズ ソフトチキン ピーズ	人参 玉ねぎ ぶなしめじ マッシュルーム にんにく パセリ レタス コーン きゅうり	強力粉 バター	661 26.5	21.8 2.5
9 (木)	コロッケサンドパン 牛乳 肉団子スープ	牛乳 豚肉 卵 コロッケ	人参 生姜 ほうれん草 キヤベツ	サラダ油 じゃがいも 緑豆春雨 コッペパン	638 26.2	23.3 2.7
10 (金)	備蓄品活用献立 (サブ缶) さば缶入りドライカレー 牛乳 シーザーサラダ	ぶた肉 レンズまめ 牛乳	生姜 人参 ピーマン トマト缶	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 バター ドレッシング	659 24.8	23.1 2.0
13 (月)	運動会振替休日					
地場産物の活用状況調査 6/14 (火) ~ 6/20 (月)						
14 (火)	そうま(う)まうま献立 たご飯 牛乳 ごまネーズあえ 豚汁	真たご ぶた肉 味噌 かつおぶし	キャベツ もやし ほうれん草 こんにゃく 人参 大根 ごぼう ねぎ	給食精米 強化米 マヨネーズ ごま じゃがいも サラダ油	639 21.0	25.8 2.4
15 (水)	ちゃんぽんめん 牛乳 トマトとじゃこのサラダ 一口いちごゼリー	ぶた肉 あさり 鶏肉 牛乳 じゃこ	もやし ねぎ たけのこ しいたけ 胡瓜 レタス トマト 生姜	強力粉 サラダ油 ごま油 ドレッシング	574 26.9	15.2 1.6
16 (木)	コッペパン 県産桃ジャム 牛乳 白身魚のさざれ焼き 野菜スープ	牛乳 白身魚 ベーコン	パセリ 玉ねぎ 人参	コッペパン マヨネーズ パン粉 じゃがいも 桃ジャム	629 28.9	21.3 2.9
17 (金)	日本型食生活献立 ごはん 牛乳 ならとじゃがいものみそ汁 鶏肉の香味焼き イカときゅうりのマリネ	牛乳 とうふ 味噌 いか短冊	とりにく 油揚げ かつおぶし きゅうり	給食精米 じゃがいも ごま油 オリーブオイル	667 30.2	23.5 2.1
「朝食について見直す週間運動」6/20 (月) ~ 6/24 (金)						
20 (月)	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き いんげんの和えもの 油揚げの味噌汁	牛乳 油揚げ 味噌	まいわし かつおぶし さやいんげん キヤベツ 小松菜 もやし	給食精米 強化米 でん粉 サラダ油 上白糖 いりごま 三温糖 じゃが芋	654 26.1	20.6 2.3
21 (火)	カルシウムアップ献立 豚丼 牛乳 小松菜とひじきのマリネ チンゲン菜のスープ	ぶた肉 豚肉 干ひじき	玉ねぎ 人参 ごぼう しいたけ グリーンピース 生姜 青梗菜 ねぎ えのき もやし 小松菜	給食精米 強化米 いとこん いりごま 三温糖 サラダ油 上白糖 ごま油	587 22.5	14.4 2.2
22 (水)	肉うどん 牛乳 いんげんのカレー揚げ	豚肉 かつおぶし 焼竹輪	ごぼう 人参 しいたけ 小松菜 ねぎ いんげん 玉ねぎ	強力粉 天ぷら粉 サラダ油	680 30.4	19.2 2.8
23 (木)	備蓄品活用献立 (サブ缶) コッペパン サババーグ 牛乳 グリーンサラダ オニオンスープ	さば缶詰 とうふ ベーコン	とり肉 牛乳 人参 ぶなしめじ トマト缶 しいたけ ソテーオニオン レタス 胡瓜 えのき キヤベツ	コッペパン パン粉 上白糖 オリーブオイル	711 35.5	29.0 2.7
24 (金)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンパンジー	とうふ ぶた肉 味噌 牛乳 ソフトチキン	にんにく 生姜 ねぎ 玉ねぎ もやし 人参 筍水煮 干しいたけ たら 胡瓜	給食精米 大麦 強化米 上白糖 でん粉 ごま油 白ねり胡麻	571 26.7	16.6 2.1
27 (月)	麦ごはん 牛乳 チキンカツ 小松菜あえ 豆腐汁	牛乳 ツナ とうふ 油揚げ かつおぶし 味噌 とり肉 卵	小松菜 きゅうり キャベツ にんじん レモン汁 さやえんどう もやし	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 上白糖 小麦粉 パン粉	666 29.5	22.8 2.4
28 (火)	鉄分アップ献立 ひじきごはん 牛乳 ツナサラダ 小松菜とあさりのみそ汁	とりにく 干ひじき 油揚げ 牛乳 ツナ とうふ あさり わかめ	人参 玉ねぎ しらたき きゅうり キャベツ 小松菜 ホールコーン缶	給食精米 強化米 サラダ油 三温糖 ごまクリーム ごま油 じゃが芋	580 24.8	19.7 2.6
29 (水)	しょうゆラーメン 牛乳 春巻 添えレタス ミニトマト	焼豚 うずら卵 鶏肉 牛乳 五目春巻	人参 ねぎ サニーレタス ミニトマト	強力粉 サラダ油	631 25.1	20.3 2.9
30 (木)	セサミトースト 牛乳 枝豆と野菜のサラダ かぼちゃのポタージュ	牛乳 ハム チーズ スキムミルク クリームポタージュ	きゅうり レタス 枝豆 玉ねぎ かぼちゃ パセリ	食パン 生クリーム マーガリン 上白糖 いりごま 白すり胡麻 ドレッシング バター	696 27.2	30.1 2.0

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学年対象です。低学年・高学年では、炭水化物の量で調整しています。  
 ☆食材の価格変動・品薄による入手困難等、やむを得ず献立を変更することがありますのでご了承ください。  
 ☆感染症等によって休校となった場合、学年によって給食実施日数が違う可能性がありますのであらかじめご了承ください。

栄養所要量 栄養価の基準	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
630	23.6	17.5	2.0	
今月の平均栄養価	638	26.8	21.3	2.3

