



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2022年4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°kg	脂質g 塩分g
7 (木)	シュガートースト 牛乳 型抜きチーズ ふわふわ卵スープ コーンサラダ	牛乳 卵 粉チーズ ベーコン チーズ	パセリ 玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン キャベツ きゅうり	食パン グラニュー糖 生クリーム マーガリン パン粉 ドレッシング	677 28.8	29.7 2.8
8 (金)	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルト和え	豚肉 粉チーズ ヨーグルト 牛乳	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ トマトジュース グリーンピース みかん缶 バナナ 桃缶 パイン缶	給食精米 大麦 強化米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 生クリーム	699 21.4	23.2 2.1
11 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳 ひじきの佃煮 とりにく鶏肉のから揚げ ごぼうサラダ 野菜スープ	牛乳 ひじき佃煮 とり肉 ベーコン まぐろ缶	生姜 人参 ごぼう 人参 きゅうり 玉ねぎ 小松菜	給食精米 大麦 強化米 マカロニ でん粉 サラダ油 ドレッシング じゃがいも マヨネーズ	682 24.5	24.8 1.8
お花見献立						
12 (火)	しこくまいい 紫黒米入りごはん 牛乳 鮭塩麹焼き おひたし すまし汁 三色団子	牛乳 さけ 塩麹 かつおぶし とうふ	洋種なばな キャベツ 人参 えのきたけ みつば	給食精米 紫黒米 強化米 紅梅花麩 串だんご	613 27.1	12.6 2.4
カミングさんまる30献立						
13 (水)	スパゲッティミートソース 牛乳 煮干しと大豆の揚げ煮	かえり煮干 大豆 ぶた肉 あさり 粉チーズ 牛乳	玉ねぎ 人参 グリーンピース セロリー マッシュルーム ホールトマト	ソフトめん さつま芋 サラダ油 水あめ 上白糖 いりごま でん粉 バター	742 32.1	22.7 2.6
14 (木)	コッペパン はちみつ&マーガリン 牛乳 ジャーマンポテト 肉団子スープ	牛乳 ベーコン ぶた肉 卵	玉ねぎ パセリ ねぎ 生姜 人参 キャベツ ほうれん草	食パン ジャム じゃがいも バター でん粉 緑豆春雨	664 26.3	23.3 2.4
15 (金)	お弁当の日					
18 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳 ツナサラダ 豚肉のしょうが焼き あおりのみそ汁	牛乳 ぶた肉 ツナ とうふ あおりの味噌 かつおぶし	生姜 玉ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン 大根 人参 ねぎ	給食精米 大麦 強化米 ドレッシング じゃがいも	604 21.7	15.7 1.9
日本型食生活献立						
19 (火)	ごはん 牛乳 赤魚の青葉揚げ 青菜の卵和え 和風カレー汁	牛乳 赤魚 あおりの卵 豚肉 かつおぶし	ほうれん草 キャベツ 人参 玉ねぎ	給食精米 強化米 でん粉 サラダ油 上白糖 じゃがいも マカロニ	653 27.4	19.4 3.6
カルシウムアップ献立						
20 (水)	みそラーメン 牛乳 ポパイサラダ モーモーゼリー	ぶた肉 牛乳 ロースハム	ほうれん草 ホールコーン 生姜 にんにく 人参 キャベツ もやし きくらげ 味付メンマ ねぎ	強力粉 白すり胡麻 三温糖 サラダ油 ゼリー	640 26.6	17.9 2.7
21 (木)	セルフハム食パン 牛乳 グリーンサラダ キャベツと水菜のスープ	牛乳 プレスハム ベーコン 卵	レタス きゅうり 人参 リーフレタス パセリ 水菜 コーン キャベツ しいたけ	食パン 小麦粉 パン粉 サラダ油 オリーブオイル	608 25.4	24.9 2.5
22 (金)	そばろ丼 (サバ缶入り) 牛乳 たこときゅうりの梅和え ニラ玉汁	そば ぶた肉 牛乳 たこ 卵 とうふ なると かつおぶし	しいたけ 人参 生姜 グリンピース きゅうり ほうれん草 にら わかめ 赤玉ねぎ	給食精米 強化米 上白糖 サラダ油 いりごま 大麦	645 32.7	24.2 2.8
そうまうまうま献立						
25 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き のりあえ 大根のみそ汁	粉チーズ 焼きのり 油揚げ とうふ わかめ みそ かつお節	玉ねぎ マッシュルーム パセリ ほうれん草 もやし 大根 人参 ねぎ	給食精米 大麦 強化米 マヨネーズ	600 29.8	21.1 2.4
26 (火)	チキンライス 牛乳 フレンチサラダ 豆乳スープ	牛乳 とり肉 味噌 チーズ ベーコン	コーン 人参 きゅうり パセリ ほうれん草 玉ねぎ マッシュルーム 黄ピーマン	給食精米 バター 強化米 上白糖 ドレッシング	639 21.1	25.7 2.4
27 (水)	ごもく五目うどん 牛乳 ひじきのマリネ レーチャー蒸しパン	ぶた肉 油揚げ かまぼこ かつおぶし こんぶ 牛乳 卵 チーズ	干しいたけ 小松菜 ねぎ 人参 チーズ レーズン きゅうり 玉ねぎ	強力粉 ホットケーキミックス バター ドレッシング	693 30.0	19.0 3.0
鉄分アップ献立						
28 (木)	コッペパン マカロニグラタン 牛乳 キャベツとあさりのスープ いちごジャム	とり肉 牛乳 チーズ あさり ベーコン	ぶなしめじ パセリ 人参 玉ねぎ えのきたけ キャベツ マッシュルーム	食パン マカロニ パン粉 いちごジャム	656 30.9	21.9 2.4

☆「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ため、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	I類* -kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	654	27.0	21.7	2.3

