



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2023年 11月

日付	こんだてめい	血や肉になるもの		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる		加り-kcal たんぱくg	脂質g 塩分g		
		魚・肉・卵・大豆・牛乳類		野菜・果物類		米・麦・油脂・さとう類					
1 (水)	カルシウムアップ献立		鶏肉	ぶた肉	生姜	キャベツ	でん粉	サラダ油	696	23.0	
	マーボー麺	牛乳	わかめ	とうふ	きゅうり	にんにく	中華めん	三温糖	30.4	2.6	
2 (木)	ピザトースト		ベーコン	チーズ	ピーマン	玉ねぎ	オリーブ油	ドレッシング	658	23.7	
	フレンチサラダ	牛乳	ひよこ豆	パセリ	にんにく	マッシュルーム	サラダ油	じゃが芋	25.3	2.6	
6 (月)	小麦ごはん		牛乳	とり肉	小松菜	もやし	大麦	でん粉	696	26.4	
	小松菜のおひたし	鶏肉	なまあげ	大根	ねぎ	給食精米	上白糖	27.2	2.4		
7 (火)	ごはん		牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	ソテーオニオン	給食精米	パン粉	640	19.1	
	切り干し大根のごまあえ	鶏肉	おから	人参	ねぎ	ほうれん草	三温糖	でん粉	29.7	1.9	
8 (水)	なめこうどん		牛乳	とり肉	なめこ	人参	ソフトめん	小麦粉	668	17.6	
	相馬のかき揚げ	油揚げ	かつおぶし	じゃこ	大豆	いか	サラダ油		30.6	2.9	
9 (木)	コッペパン		豚ひき肉	こつぶあげ	人参	キャベツ	コッペパン	オリーブオイル	558	16.6	
	海藻サラダ	牛乳	ハム	ミックスビーンズ	生姜	トマト	じゃが芋	白いりごま	22.2	2.6	
10 (金)	さつま芋ごはん		牛乳	ツナ	玉ねぎ	キャベツ	給食精米	さつま芋	593	17.5	
	キャベツとツナあえ	味噌	かつおぶし	小松菜	人参	ねぎ	ごま	ドレッシング	22.5	2.6	
13 (月)	小麦ごはん		牛乳	とり肉	にんにく	キャベツ	給食精米	大麦	571	17.6	
	ゆかり和え	味噌	かつおぶし	人参	ねぎ	小松菜	サラダ油	上新粉	28.3	1.9	
14 (火)	中華どんぶり		豚肉	あさり	人参	えのき	給食精米	サラダ油	606	19.7	
	ひじきのマリネ	豆腐	えのきのスープ	きゅうり	玉ねぎ	小松菜	でん粉	ごま油	27.6	2.6	
15 (水)	3年生リクエスト給食		豚ひき肉	鶏肉	もやし	ねぎ	中華めん	サラダ油	699	19.6	
	みそラーメン	牛乳	りんご	人参	キャベツ	人参	いりごま	三温糖	26.1	3.6	
16 (木)	鉄分アップ献立		牛乳	チーズ	人参	キャベツ	食パン	パテ黒ごま	682	27.8	
	コールスローサラダ	ポークビーンズ	大豆	豚肉	人参	キャベツ	ドレッシング	じゃが芋	23.2	2.0	
17 (金)	給食なし										
20 (月)	日本型食生活献立		赤魚	かつおぶし	キャベツ	ほうれん草	給食精米	大麦	574	14.4	
	青大豆の浸し	味噌	大豆	人参	ねぎ	じゃが芋		28.9	2.0		
21 (火)	ポークカレー		牛乳	ぶた肉	人参	生姜	給食精米	大麦	701	23.1	
	ハムサラダ	モーモーゼリー	チーズ	鶏肉	人参	生姜	じゃが芋	サラダ油	21.6	2.1	
22 (水)	カミングさんまる30献立		ぶた肉	大豆ミート	玉ねぎ	ソテーオニオン	ソフトめん	ドレッシング	676	18.9	
	かみかみ和え	味噌	人参	人参	人参	人参	ごま	マヨネーズ	31.3	2.0	
☆第2回学校給食における地場産物の活用状況調査 11/24～11/30											
24 (金)	ふくしま旬の食材活用献立		牛肉	牛乳	ごぼう	生姜	給食精米	三温糖	631	22.6	
	ひらめのあおさマヨネーズ焼き	味噌	かつおぶし	人参	ねぎ	えごまドレッシング		30.9	2.2		
27 (月)	しらすごはん		牛乳	鶏肉	枝豆	ほうれん草	給食精米	ごま油	679	23.7	
	ポパイサラダ	味噌	かつおぶし	人参	ねぎ	だいこん	オリーブ油	26.8	2.7		
28 (火)	ごはん		牛乳	あじ	生姜	ブロッコリー	給食精米	清酒	673	20.0	
	ブロッコリーのマヨ和え	味噌	かつおぶし	人参	ねぎ	だいこん	でん粉	白絞油	25.3	2.1	
29 (水)	そうま㊦うまうま献立		牛乳	ぶた肉	もやし	キャベツ	中華めん	サラダ油	648	18.7	
	相馬土垂のチーズ焼き	味噌	かつおぶし	人参	ねぎ	人参	じゃが芋	ゼリー	31.1	2.2	
30 (木)	コッペパン		牛乳	とり肉	にんにく	生姜	コッペパン	ごま油	633	23.2	
	たこと水菜のマリネ	味噌	かつおぶし	人参	人参	人参	オリーブ油	上白糖	30.4	2.9	
☆「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。							エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g	
☆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。							640	24.0	17.8	2.0	
☆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。							11月の平均栄養価	646	27.3	20.6	2.4

