



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 | | カリ-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 | パイザンスープ | 牛乳 | ひよこ豆 | コーン | 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 | 生揚げのみそ汁 | 味噌 | かつおぶし | 人参 | キャベツ | 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 | のっぺい汁 | 味噌 | かつおぶし | 人参 | キャベツ | 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 | | 味噌 | かつおぶし | 玉ねぎ | ごぼう | 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 | 野菜スープ | 牛乳 | ハム | 生姜 | トマト | じゃが芋 | 白いりごま | 22.2 | 2.6 |
| 10 (金) | さつまいもごはん | | 牛乳 | ツナ | 玉ねぎ | キャベツ | 給食精米 | さつまいも | 593 | 17.5 |
| | キャベツとツナあえ | 道産子汁 | 味噌 | かつおぶし | 人参 | キャベツ | 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 | なめこ汁 | 味噌 | かつおぶし | 人参 | キャベツ | 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 | 豆腐とえのきのスープ | 牛乳 | 干ひじき | 人参 | キャベツ | 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 | りんご | 牛乳 | 卵 | 人参 | キャベツ | 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 | じゃがいものみそ汁 | 味噌 | かつおぶし | 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 | キャベツ | 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 | かつおぶし | 人参 | キャベツ | 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 |
| | ひらめのおおさまヨネーズ焼き | ふくしまゼリー | 味噌 | かつおぶし | 人参 | キャベツ | じゃが芋 | ゼリー | 30.9 | 2.2 |
| 27 (月) | しらすごはん | | 牛乳 | しらす干し | 枝豆 | ほうれん草 | 給食精米 | ごま油 | 679 | 23.7 |
| | ポパイサラダ | 真沢山みそ汁 | 味噌 | かつおぶし | 人参 | キャベツ | 白すり胡麻 | 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 | いかと大根の煮物 | イカ | | 人参 | 大根 | でん粉 | 白絞油 | 25.3 | 2.1 |
| 29 (水) | そうま㊦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 | 一口ゼリー | 味噌 | かつおぶし | 人参 | キャベツ | 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 | トマトと卵のスープ | 味噌 | かつおぶし | 人参 | キャベツ | ジャム | | 30.4 | 2.9 |
| 栄養所要量 | | | | | | | エネギ-kcal | たんぱく質g | 脂質g | 塩分g |
| 栄養価の基準 | | | | | | | 640 | 24.0 | 17.8 | 2.0 |
| 11月の平均栄養価 | | | | | | | 646 | 27.3 | 20.6 | 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。

