



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2023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°kg	脂質g 塩分g			
1 (木)	まるパン 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ アルファベットスープ	牛乳 とり肉	ベーコン ヨーグルト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 生姜	レタス 人参 小松菜 にんにく	丸パン マカロニ	ドレッシング オリーブ油	602 30.9	22.2 2.1
2 (金)	お弁当の日								
カミングさんまる30 献立 (虫歯予防献立)									
5 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼き ごま酢和え 新玉ねぎのみそ汁 あとひきみそ大豆	牛乳 糸かまぼこ 味噌 みそ大豆	いわし 油揚げ かつおぶし	生姜 きゅうり 小松菜	キャベツ 玉ねぎ	給食精米 でん粉 三温糖 じゃが芋	大麦 大豆白絞油 白すり胡麻	678 28.7	20.2 2.4
6 (火)	ごもく五目チャーハン 牛乳 バンバンジー チンゲンサイのスープ	焼き豚 牛乳 ベーコン	卵 ソフトチキン とうふ	干しいたけ ねぎ 人参 もやし えのきたけ	たけのこ きゅうり グリーンピース 青梗菜	給食精米 ごま油 上白糖	サラダ油 白ねり胡麻	570 26.0	20.9 2.3
カルシウムアップ献立									
7 (水)	クリームスパゲッティ 牛乳 海藻サラダ サマーオレンジ	ベーコン 粉チーズ	牛乳 海藻サラダ	人参 ぶなしめじ にんにく レタス オレンジ	玉ねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり	強力粉	バター	642 24.5	21.0 2.1
8 (木)	コッペパン 牛乳 ささみレモンづけ いちごジャム 卵とキャベツのスープ	牛乳 ベーコン 卵	とり肉 あさり	レモン 玉ねぎ 小松菜	キャベツ 人参	苺ジャム サラダ油 コッペパン	でん粉 上白糖	593 33.9	20.4 2.3
9 (金)	ドライカレー 牛乳 フルーツヨーグルト	ぶた肉 鶏肉 ヨーグルト	大豆ミート チーズ 牛乳	人参 生姜 ピーマン トマト缶 みかん缶	玉ねぎ セロリー にんにく バナナ 桃缶	給食精米 サラダ油 生クリーム	大麦 バター	653 24.8	21.1 1.4
学校給食地場産活用状況調査 6/12(月)～6/16(金)									
12 (月)	ごはん 牛乳 すずきのマヨネーズ焼き いんげんのごまあえ 青のりのみそ汁	すずき とうふ かつおぶし	粉チーズ あおのり 味噌 牛乳	パセリ 大根 ねぎ	いんげん 小松菜 人参	マヨネーズ 三温糖 給食精米	白すり胡麻 じゃが芋	612 28.0	19.8 2.0
そうま(豆)うま(豆)献立									
13 (火)	たこめし 牛乳 じゃがいも汁 豚しゃぶサラダ	真たこ かつお節 牛乳 味噌	生揚げ わかめ 豚肉	にんじん きゅうり レタス	ねぎ キャベツ 玉ねぎ	給食精米	三温糖 じゃが芋	571 27.2	16.7 2.7
14 (水)	ちゃんぽんめん 牛乳 小松菜とひじきのナムル 一口ゼリー	ぶた肉 いか 牛乳	あさり 板なし蒲鉾 干ひじき	玉ねぎ ねぎ たけのこ 小松菜	キャベツ 人参 しいたけ もやし	中華めん 上白糖 ごま油	サラダ油 いりごま ゼリー	577 26.8	15.6 1.4
15 (木)	食パン ももジャム 牛乳 トマトとじゃこのサラダ カレースープ	牛乳 豚肉	じゃこ	トマト レタス 人参 キャベツ	きゅうり ホールコーン 玉ねぎ ほうれん草	じゃが芋 食パン	マカロニ ももジャム	667 22.9	25.2 3.2
16 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き キャベツときゅうりの即席漬 呉汁	牛乳 とうふ 味噌	とり肉 大豆ペースト かつおぶし	にんにく キャベツ 人参 ねぎ	生姜 きゅうり 大根	給食精米 ごま油	上白糖 じゃが芋	620 26.2	18.1 2.0
「朝食について見直そう週間運動」6/19(月)～6/23(金)									
19 (月)	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 春雨スープ コーヒーミルク	ぶた肉 いか短冊 牛乳 なると	うずら卵 かまぼこ とり肉	生姜 人参 きくらげ ねぎ	玉ねぎ 筍水煮 青梗菜	給食精米 サラダ油 ごま油 コーヒーマーク	大麦 でん粉 マロニー	571 26.3	16.4 2.1
鉄分アップ献立									
20 (火)	ひじきごはん 牛乳 千草和え 豚汁	とり肉 油揚げ いか とうふ かつお節	干ひじき 牛乳 ぶた肉 みそ	人参 ごぼう 干しいたけ ほうれん草 ごぼう	しらたき グリーンピース キャベツ こんにゃく 大根 ねぎ	給食精米 上白糖 じゃが芋	こめサラダ いりごま サラダ油	589 28.1	17.5 2.6
21 (水)	きつねうどん 牛乳 いんげんのかき揚げ さくらんぼ	とり肉 かまぼこ こんぶ 焼竹輪	油揚げ かつおぶし 牛乳 卵	人参 ねぎ 小松菜 ごぼう 玉ねぎ	しいたけ ごぼう いんげん さくらんぼ	強力粉 白絞油	小麦粉	695 30.0	21.3 2.8
22 (木)	セサミトースト 牛乳 マカロニサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン	ハム	きゅうり キャベツ えのきたけ	人参 玉ねぎ パセリ	厚切り食パン マーガリン いりごま マカロニ	生クリーム 上白糖 白すり胡麻 マヨネーズ	703 25.7	30.9 3.3
日本型食生活献立									
23 (金)	むぎ麦ごはん 牛乳 鮭フライ のりあえ いらのみそ汁	牛乳 卵 とうふ かつおぶし	さけ 焼きのり みそ	ほうれん草 人参 えのきたけ	もやし にら ねぎ	給食精米 小麦粉 白絞油	大麦 パン粉	586 24.3	18.6 2.1
26 (月)	むぎ麦ごはん 牛乳 チャブチェ ふわふわ卵スープ 佃煮	牛乳 ぶた肉 チーズ	ひじき佃煮 卵 ベーコン	生姜 玉ねぎ 人参 たけのこ コーン	にんにく ほうれん草 干しいたけ パプリカ赤	給食精米 ごま油 サラダ油 いりごま	大麦 上白糖 緑豆春雨	638 25.5	19.8 2.3
27 (火)	ゆかりごはん 牛乳 ツナと切り干し大根和え じゃがいものそぼろ煮	ツナ とり肉	牛乳 なまあげ	切干大根 人参 枝豆 干しいたけ	ほうれん草 玉ねぎ しらたき	給食精米 上白糖 じゃが芋 サラダ油	ゆかり いりごま 三温糖 でん粉	621 23.7	16.5 2.2
28 (水)	ジャージャー麺 牛乳 わかめスープ 牛乳プリン	豚ひき肉 牛乳 わかめ	味噌 豆腐 なると	生姜 人参 きゅうり 小松菜	にんにく 玉ねぎ ねぎ	中華めん 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 プリン	563 24.3	22.1 2.7
29 (木)	コッペパン 牛乳 目光のマリネ イタリアンスープ ブルーベリー&マーガリン	牛乳 ベーコン チーズ	めひかり 卵	きゅうり パプリカ赤 人参 パセリ	玉ねぎ 黄ピーマン トマト缶	コッペパン 白絞油 シエルマカロニ	でん粉 上白糖 ジャム	669 32.6	24.7 2.5
30 (金)	むぎ麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なまやさい 生野菜ミニトマト 厚揚げのそぼろあんかけ	牛乳 厚揚げ	ぶた肉	生姜 キャベツ ぶなしめじ しいたけ	レタス ミニトマト 筍水煮	大麦 上白糖 給食精米	ごま油 でん粉	669 32.6	24.7 1.7

☆「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
	640	24.0	17.8	2.0
今月の平均栄養価	626	27.3	21.0	2.3

