



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2023年5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- kcal タパ°kg	脂質 g 塩分 g
1 (月)	カミングさんまる30 献立	牛乳 鶏挽肉 卵 とうふ わかめ かつおぶし	玉ねぎ れんこん 生姜 ねぎ 切干大根 きゅうり キャベツ たけのこ にんじん さやえんどう	パン粉 生 サラダ油 三温糖 でん粉 白すり胡麻 マヨネーズ ドレッシング 給食精米	601	21.1
	むぎ 麦ごはん 牛乳 かみかみつくね きりぼしだいこん 切干大根のごまネーズ和え 若竹汁				24.0	2.1
2 (火)	子どもの日献立	とり肉 油揚げ 牛乳 糸かまぼこ とうふ かまぼこ かつおぶし	人参 干しいたけ ごぼう 枝豆 キャベツ もやし ほうれん草 ぶなしめじ	給食精米 三温糖 サラダ油 かしわもち	609	15.1
	すまし汁 かしわもち				22.1	2.1
8 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 韓国のり プルコギ 水餃子スープ	牛乳 ぶた肉 スープ餃子	韓国のり 生姜 にんにく 人参 もやし 干しいたけ 玉ねぎ にら えのき チンゲン菜 ねぎ	サラダ油 三温糖 ごま油 いらりごま 給食精米 大麦 コチジャン	594	19.3
					22.6	2.4
9 (火)	ピースごはん 牛乳 じゃがいものチーズ焼き ごぼうサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 ベーコン チーズ ハム わかめ 油揚げ かつおぶし 味噌	玉ねぎ パセリフレー ごぼう 人参 きゅうり 小松菜 もやし ねぎ	じゃが芋 サラダ油 ドレッシング 給食精米	622	19.2
					22.3	2.5
10 (水)	ミートソーススパゲティ 牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 ベーコン チーズ	にんにく 玉ねぎ コーン 人参 セロリー マッシュルーム グリーンピース トマト缶 キャベツ	強力粉 ドレッシング	650	21.7
					26.8	2.2
11 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 マカロニグラタン 野菜スープ	牛乳 とり肉 粉チーズ ベーコン あさり	玉ねぎ キャベツ 人参 セロリー しめじ	食パン ジャム マカロニ サラダ油 パン粉 じゃが芋	646	20.0
					28.5	2.5
12 (金)	カルシウムアップ献立	なつとう チーズ 糸かつお節 青のり小魚 牛乳 豚肉 なまあげ	グリーンピース ねぎ ほうれん草 人参 ねりうめ 玉ねぎ しいたけ しらたき	給食精米 大麦 サラダ油 じゃが芋 上白糖	645	19.1
	むぎ 麦ごはん 牛乳 肉じゃが ごもく五目なつとう 青のり小魚				27.7	1.7
16 (火)	たこめし 牛乳 ポパイサラダ 肉団子スープ	真たこ 牛乳 ロースハム 鶏挽肉 卵 油揚げ	ほうれん草 ホールコーン缶 きゅうり にんにく ねぎ キャベツ にんじん 生姜	給食精米 三温糖 オリーブオイル 白すり胡麻 でん粉 マロニー	564	14.9
					26.0	2.4
17 (水)	みそラーメン 牛乳 春巻き 添えレタス	ぶた肉 春巻き 牛乳	もやし ねぎ キャベツ 人参 コーン 干しいたけ 味付メンマ レタス	強力粉 サラダ油	648	21.0
					24.5	3.2
18 (木)	黒糖コッペパン はちみつ&マーガリン レタスとチキンのサラダ ミネストローネ	牛乳 ソフトチキン ベーコン	レタス きゅうり にんにく 玉ねぎ 人参 セロリー キャベツ ダイストマト	はちみつマ マカロニ じゃが芋 コッペパン 黒砂糖 ドレッシング	642	23.2
					24.7	2.4
19 (金)	日本型食生活献立	牛乳 ほっけ ひじき 油揚げ だいず 豚肉 とうふ 味噌 かつおぶし	しらたき 人参 ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	給食精米 大麦 サラダ油 上白糖 じゃが芋	587	17.4
	むぎ 麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 豚汁				30.1	3.5
22 (月)	チキンカレー 牛乳 シーザーサラダ 一口ゼリー	牛乳 とり肉 チーズ 鶏肉 ベーコン	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく マッシュルーム トマト缶 きゅうり レタス キャベツ	給食精米 大麦 じゃが芋 サラダ油 カレー ドレッシング ゼリー	613	20.2
					19.0	1.8
23 (火)	マーボー丼 牛乳 かぶときゅうりの浅漬 もずくスープ	とうふ 味噌 牛乳 こんぶ 卵 もずく かつおぶし 豚ひき肉	生姜 にんにく ねぎ 筍 玉ねぎ 小松菜 しいたけ にら かぶ きゅうり	サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油 給食精米	610	19.9
					27.6	2.6
24 (水)	そうま(う)ま(う)ま(う)献立	とり肉 油揚げ かまぼこ かつおぶし 昆布 牛乳 いか 焼竹輪	小松菜 人参 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ ごぼう あおさのり 枝豆 オレンジ	強力粉 薄力粉 大豆白絞油	682	19.1
	むぎ 麦ごはん 牛乳 相馬のかき揚げ オレンジ				31.2	2.3
25 (木)	ツナポテトサンド 牛乳 ポークビーンズ	ツナ 牛乳 豚肉 冷凍大豆	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン マッシュルーム パセリ	コッペパン じゃが芋 マヨネーズ 上白糖	644	25.6
					28.2	2.1
26 (金)	鉄分アップ献立	牛乳 かつお 味噌 水 大豆 糸かつお節 とうふ 油揚げ	生姜 キャベツ 人参 小松菜 にら	大麦 でん粉 給食精米 サラダ油 上白糖 じゃが芋	601	15.4
	むぎ 麦ごはん 牛乳 かつおのオーロラソース 青大豆入りおひたし にらとじゃがいものみそ汁				29.8	2.2
29 (月)	むぎ 麦ごはん おかかふりかけ 牛乳 酢豚 中華スープ	牛乳 ぶた肉 とうふ	生姜 玉ねぎ 人参 筍 干しいたけ ピーマン ねぎ コーン	給食精米 大麦 おかかふりかけ でん粉 大豆白絞油 上白糖 春雨	616	18.2
					22.7	1.6
30 (火)	ぶたどん 牛乳 ひじきのマリネ にらたま汁	ぶた肉 豚肉 牛乳 干ひじき 卵 なたと かつおぶし	人参 玉ねぎ しらたき ごぼう きゅうり にら しいたけ	給食精米 大麦 強化米 サラダ油 三温糖 ドレッシング でん粉	586	21.0
					24.5	2.4
31 (水)	お弁当の日					

☆「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	1人1日-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	620	25.6	19.5	2.3