



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2023年7月・8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	加糖-kcal 100g	脂質g 塩分g
3 (月)	そうま [㊟] うまうま献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう すとり 牛乳 酢鶏 パンパンジー	とり肉 牛乳 ソフトチキン	しょうが 玉ねぎ もやし トマト 人参 干しいたけ たけのこ ビーマン きゅうり さやいんげん	でん粉 大豆油 給食精米 大麦 白ねり胡麻 小麦油 上白糖 ごま油	582	18.7
	七夕献立 ごもく 五目ちらし寿司 すし たなばた 七夕汁 たなばた 七夕ゼリー	鶏肉 油揚げ 錦糸卵 きざみのり 牛乳 かまぼこ かつおぶし	かんびょう 人参 干しいたけ いんげん オクラ えのき	給食精米 大麦 強化米 上白糖 そうめん 麩 七夕ゼリー	623	13.9
5 (水)	にく 肉うどん ぎゅうにゅう 牛乳 じゃことキャベツの和え物 手作り蒸しパン	豚肉 なたと こんぶ かつおぶし 牛乳 卵 チーズ	小松菜 玉ねぎ 人参 ごぼう 干しいたけ ねぎ レタス コーン	強力粉 サラダ油 ホットケーキミックス バター さつま芋 ごま油 三温糖 いらりごま	679	19.2
6 (木)	コッペパン キャベツメンチカツ (セルフサンド) フレンチサラダ トマトシチュー	牛乳 キャベツメンチ ベーコン 豚肉	レタス リーフレタス きゅうり 玉ねぎ パプリカ赤 人参 トマト	コッペパン ドレッシング じゃが芋	679	27.3
7 (金)	お弁当の日 ☆☆☆☆☆					
10 (月)	そうま [㊟] うまうま献立 日本型食生活献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう あじの竜田揚げ たつたあ たくあん和え キャベツのかき玉汁	鶏肉 ひじき佃煮 牛乳 あじ ウインナー あさり	生姜 キャベツ きゅうり 干切りたくあん 玉ねぎ 人参 小松菜	給食精米 大麦 清酒 でん粉 白絞油 ドレッシング いらりごま	640	22.6
	ツナピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 はるまき 春雨サラダ ようふうにく 洋風肉じゃが	ツナ 牛乳 ハム ベーコン	コーン 玉ねぎ パセリ きゅうり こんにやく 人参 青ピーマン	給食精米 有塩バター マロニー じゃが芋 上白糖 ドレッシング	651	23.8
12 (水)	ごもく 五目あんかけ焼きそば ぎゅうにゅう 牛乳 カラフルナルム ヨーグルト	豚肉 あさり いか うずら卵 牛乳 ソフトチキン ヨーグルト	玉ねぎ 人参 もやし 青梗菜 きゅうり 筍 ねぎ きくらげ パプリカ赤 パプリカ黄	強力粉 サラダ油 ごま油 でん粉 上白糖	617	16.6
13 (木)	しよく 食パン ぎゅうにゅう なつやさい 牛乳 夏野菜のグラタン キャラメルパテ ワンタンスープ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ワンタン あさり	なす 人参 パプリカ赤 パプリカ黄 玉ねぎ セロリ もやし ホールトマト パセリ にら いんげんまめ	マーシャル サラダ油 小麦粉 じゃが芋 食パン ごま油	717	21.9
14 (金)	カミングさんまる30献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう もずくスープ とりにく 鶏肉のごま味噌かけ	牛乳 鶏肉 味噌 たこ 卵 もずく	生姜 赤ピーマン きゅうり レタス 干しいたけ 人参 小松菜 ねぎ	給食精米 大麦 でん粉 サラダ油 白すり胡麻 ドレッシング	615	22.7
	たこときゅうりのかみかみサラダ	なまあげ			28.0	1.7
18 (火)	や 焼き肉丼 ぎゅうにゅう さわにわん 牛乳 沢煮椀 すいか	ぶた肉 鶏肉 牛乳 かつおぶし	人参 玉ねぎ しらたき ごぼう 生姜 紅しょうが すいか 干しいたけ	給食精米 サラダ油 上白糖	647	21.6
19 (水)	ちきんカレー南蛮 ぎゅうにゅう 牛乳 なつ 夏みかんサラダ ゆでとうもろこし	とり肉 なたと かつおぶし 牛乳	人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レタス きゅうり なつみかん とうもろこし	ソフトめん カレールウ でん粉 オリーブオイル	625	14.9
20 (木)	カルシウムアップ献立 ウインナードックパン ぎゅうにゅう 牛乳 コーンサラダ モロヘイヤスープ	チーズ 牛乳 鶏肉 ウインナー	干しいたけ 生姜 人参 きゅうり 玉ねぎ コーン モロヘイヤ もやし	ドレッシング ごま油 コッペパン	637	26.4
					29.8	3.5

8月 二学期がスタートです。朝ごはんをしっかりと食べて元気に登校しましょう！

22 (火)	給食はありません！					
23 (水)	ジャージャーめん ぎゅうにゅう 牛乳 きぼ 切り干し大根のごまネーズあえ	味噌 豚ひき肉 牛乳	しいたけ ねぎ 筍 きゅうり 切干大根 コーン 生姜 キャベツ 人参 玉ねぎ にんにく	上白糖 でん粉 ごま油 白すり胡麻 マヨネーズ 強力粉 サラダ油	654	22.4
	ナン キーマカレー ぎゅうにゅう 牛乳 はるまき 春巻き アイス	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート	玉ねぎ 人参 さやいんげん にんにく 生姜 ビーマン レタス	ナン サラダ油 四川春巻 白絞油 カレールウ アイス	642	28.7
25 (金)	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉のハーブ焼き きゅうりとわかめのツナあえ なつやさい 夏野菜スープ	牛乳 とり肉 ツナ わかめ とうふ もずく なたと かつおぶし	にんにく にんじん きゅうり かぼちゃ ズッキーニ 玉ねぎ キャベツ オクラ ビーマン	オリーブ油 給食精米 じゃがいも	572	18.1
	鉄アップ献立 むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう まいご 牛乳 麻婆なす シューマイ 添えレタス かつおふりかけ	牛乳 豚ひき肉 なまあげ みそ シューマイ ふりかけ	生姜 なす にんにく 人参 ねぎ にら 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ レタス ビーマン	給食精米 強化米 上白糖 でん粉 サラダ油 ごま油	615	15.9
29 (火)	カレーピラフ ぎゅうにゅう 牛乳 ひじきマリネ とうがん たまご 冬瓜と卵のスープ	ウインナー ベーコン 卵 牛乳 干ひじき	コーン 玉ねぎ 人参 グリーンピース きゅうり とうがん えのきたけ	給食精米 カレールウ ドレッシング	600	18.6
30 (水)	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう 牛乳 たこと水菜のマリネ ぶどうゼリー	チーズ 牛乳 たこ 豚ひき肉 大豆ミート	ソテーオニオン セロリ マッシュルーム トマト きゅうり 水菜 レタス 玉ねぎ	バター オリーブオイル 三温糖 強力粉 ゼリー	639	16.6
	コッペパン ぎゅうにゅう マーマレードジャム ポークピーンズ ハムサラダ	豚肉 大豆 ロースハム 牛乳	にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり コーン缶 赤ピーマン	コッペパン じゃがいも 上白糖 オリーブオイル ジャム	659	21.9

☆「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、炭水化物の量が調整されています。
 ☆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
7・8月の平均栄養価	640	24.0	17.8	2.0

