



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2020年5月

日付	こ ん だ て め い	加り-kcal たんぱくg	脂質 g 塩分 g	お も な ざ い り よ う					
				血 や に く に な る		体 の 調 子 を と の える		力 や 熱 の も と に な る	
1 (金)	子どもの日お祝い献立								
	たけのこごはん 牛乳 すまし汁 とりにく たつた あ 鶏肉の竜田揚げ	575 28.9	18.0 2.8	油揚げ とり肉 かつおぶし	牛乳	人参 生姜 えのきたけ たけのこ	枝豆 レタス みつば	三温糖 でん粉 給食精米	サラダ油 紅梅花麩 強化米
7 (木)	コロッケサンドパン 牛乳 たまご 卵とキャベツのスープ フルーツ杏仁	654 23.6	23.7 2.4	牛乳 コロッケ 鶏肉	ウインナー 卵	キャベツ 人参 みかん缶	玉ねぎ 小松菜	丸パン 上白糖	サラダ油
8 (金)	カミングさんまる30献立								
	むぎ 麦ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き かみかみ和え 貝だくさんみそ汁	556 25.1	18.6 2.1	牛乳 するめ 味噌	ほっけ とうふ かつおぶし	わかめ もやし こんにゃく 小松菜	千切りたくあん きゅうり 人参 大根	給食精米 強化米 いりごま	大麦 マヨネーズ サラダ油
11 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 すぶた 酢豚 中華風サラダ	611 22.4	18.6 1.5	牛乳 うずら卵	ぶた肉 卵	生姜 人参 ピーマン キャベツ	玉ねぎ 筍 干しいたけ きゅうり	強化米 サラダ油 マロニー	でん粉 上白糖 給食精米 ドレッシング
12 (火)	わかめごはん 牛乳 目光のカレー揚げ のりあえ とうふ 豆腐だんご汁	606 31.8	16.3 2.1	牛乳 焼竹輪 とうふ 干ひじき	えぞ 焼きの とり肉	ほうれん草 人参 キャベツ 小松菜	もやし 生姜 玉ねぎ えのきたけ	給食精米 白絞油 パン粉	強化米 でん粉
13 (水)	カルシウムアップ献立								
	おやこ 親子うどん 牛乳 だいず 大豆と小女子の揚げ煮 ヨーグルト	772 38.5	22.8 3.9	とり肉 卵 かまぼこ 牛乳 かたくちいわし	油揚げ かつお節 大豆 ヨーグルト	ほうれん草 ねぎ 三つ葉	干しいたけ 人参	ソフトめん サラダ油 水あめ	さつま芋 いりごま 上白糖
14 (木)	ココア揚げパン 牛乳 スナップえんどうのサラダ ポークビーンズ	696 22.4	28.8 3.4	ベーコン 牛乳	だいず 鶏がら	キャベツ 玉ねぎ パセリ コーン	人参 マッシュルーム スナップえんどう	ごまクリーム ワイン コッペパン グラニュー糖	じゃが芋 上白糖 サラダ油
15 (金)	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ ふくじんづ 福神漬け	688 22.6	25.0 2.8	ぶた肉 牛乳	粉チーズ チーズ	玉ねぎ にんにく グリーンピース ゴールデンチャ	人参 生姜 トマトジュース キャベツ	給食精米 強化米 サラダ油 コールスルード	大麦 じゃが芋 カレーうどん
18 (月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 かぶの浅漬け とりにく とうふ や 鶏肉の香味焼き じゃがいものみそ汁	579 24.1	16.9 2.3	牛乳 こんぶ	とり肉 煮干し	にんにく かぶ 人参	生姜 きゅうり 玉ねぎ	給食精米 強化米 ごま油 サラダ油	大麦 上白糖 じゃが芋
19 (火)	ツナピラフ 牛乳 オニオンスープ てづく 手作りハンバーグ	595 22.5	21.5 2.5	まぐろフレーク 牛乳 ぶた肉	ベーコン 牛肉 卵	ベジ パセリ キャベツ しいたけ	玉ねぎ えのきたけ マッシュルーム	給食精米 バター 上白糖	強化米 パン粉
20 (水)	こもく 五目ラーメン じゃがいもの甘みそ炒め アセロラゼリー	638 23.8	13.5 2.9	ぶた肉 牛乳	鶏肉 味噌	にんにく 人参 青梗菜 ねぎ	生姜 キャベツ もやし 味付メンマ	中華めん じゃが芋 アセロラゼリー	サラダ油 上白糖
21 (木)	しよく 食パン ブルーベリージャム 牛乳 マカロニグラタン もずくスープ	648 26.9	23.4 2.4	牛乳 むきえび エダムパウダー とうふ	とり肉 もずく ベーコン 鶏がら	玉ねぎ マッシュルーム 人参	パセリ ねぎ	食パン マカロニ バター パン粉	ジャム 小麦粉 サラダ油 ごま
22 (金)	日本型食生活献立								
	むぎ 麦ごはん 牛乳 赤魚のかおり揚げ えだまめ いりおひたし とうふ 枝豆入りおひたし 豆腐となめこの味噌汁	584 27.9	16.3 1.7	牛乳 とうふ 味噌	赤魚 だしパック	キャベツ ほうれん草 なめこ 大根	人参 枝豆 ねぎ	給食精米 強化米 かおり	大麦 薄力粉 サラダ油
25 (月)	ちゅうかどん 中華丼 牛乳 わかめスープ レタスとチキンのサラダ	636 27.2	24.8 2.4	ぶた肉 イカ短冊 牛乳 なると	うずら卵 かまぼこ わかめ ソフトチキン	生姜 人参 きくらげ もやし	キャベツ 筍水煮 ねぎ ぶなしめじ	給食精米 強化米 でん粉 ごま	大麦 サラダ油 ごま油 マヨネーズ
26 (火)	そうま(う)ま(う)ま(う)献立								
	ごはん 牛乳 ぶたにく しょうがや ごもくまめ にらたま汁	661 35.6	21.3 1.7	牛乳 大豆 凍豆腐 卵	豚肉 とり肉 とうふ	人参 ごぼう にら えのきたけ	こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ	給食精米 上白糖	強化米
27 (水)	きつねうどん 牛乳 ジャーマンポテト くだもの	654 29.5	1.8 3.4	豚ひき肉 牛乳	味噌 干ひじき	生姜 人参 きゅうり もやし	にんにく 玉ねぎ 小松菜 しょうが	中華めん 上白糖 でん粉	サラダ油 ごま油 いりごま
28 (木)	コッペパン ストロベリージャム 牛乳 ささみのレモンづけ アスパラサラダ クラムチャウダー	745 34.3	23.4 3.3	牛乳 あさり 鶏がら	とり肉 ベーコン	レモン キャベツ 人参 マッシュルーム	アスパラ きゅうり 玉ねぎ コーン	食パン でん粉 上白糖 じゃが芋	苺ジャム サラダ油 ドレッシング バター
29 (金)	鉄分アップ献立								
	むぎ 麦ごはん マーボー生揚げ 牛乳 あげ ぎょうざ 揚げ餃子 カレーもやし和え	681 27.0	23.9 2.1	ぶた肉 味噌 ギョウザ	なまあげ 牛乳	生姜 人参 玉ねぎ しいたけ	にんにく ねぎ にら たけのこ	給食精米 強化米 でん粉 ごま油	大麦 三温糖 サラダ油

☆「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ため、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願います。

栄養所要量 栄養価の基準	1人1食-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	630	23.6	17.5	2.0
今月の平均栄養価	643	27.5	19.9	2.5

1. 6年生 5月19日(火) 1. 4. 5. 6年生 5月20日(水) 1. 2. 3. 6年生 5月21日(木) 1. 4. 5. 6年生 5月22日(金) 1. 2.