



こんばんは



相馬市立大野小学校
2020年5月

日付	こんばんは	カロリー-kcal タンパク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	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
	たけのこごはん 牛乳 すまし汁 鶏肉の竜田揚げ					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 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	ワインナー 卵	キャベツ 人参 みかん缶	玉ねぎ 小松菜
8 (金)	カミングさんまる30献立	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
	むぎごはん 牛乳 しおや かみかみ和え ほっけの塩焼き					給食精米 強化米 いりごま	大麦 マヨネーズ サラダ油
11 (月)	むぎごはん 牛乳 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
12 (火)	わかめごはん 牛乳 めひかり のりあえ 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	強化米 白絞油 パン粉
13 (水)	カルシウムアップ献立	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	ソフトめん サラダ油 水あめ
	おやこ 親子うどん 牛乳 だいす ヨーグルト					人参	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	だいす 鶏がら	キャベツ 玉ねぎ パセリ コーン	ごまクリーム ワイン コッペパン グラニュー糖
15 (金)	ポークカレー 牛乳 コールスローサラダ 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 グリンピース ゴールデンチャ	給食精米 強化米 サラダ油 コールスルード
18 (月)	むぎごはん 牛乳 あさづ かぶの浅漬け とりにく こうみや 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	大麦 強化米 ごま油 サラダ油
19 (火)	ツナピラフ 牛乳 オニオンスープ 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	給食精米 バター 上白糖
20 (水)	ごもく 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	中華めん サラダ油 じゃが芋 上白糖 アセロラゼリー
21 (木)	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	とり肉 もずく ベーコン とうふ	玉ねぎ マッシュルーム 人参	食パン マカロニ バター パン粉
22 (金)	日本型食生活献立	584 27.9	16.3 1.7	牛乳 とうふ	赤魚 だしパック	キャベツ ほうれん草 なめこ 大根	給食精米 強化米 かおり
	むぎごはん 牛乳 あかうお 赤魚のかおり揚げ えだまめい とうふ 枝豆入りおひたし 豆腐となめこの味噌汁					人参 枝豆 ねぎ	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 さくらげ もやし	給食精米 強化米 でん粉 ごま
26 (火)	そつまうまうまうま献立	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	給食精米 上白糖
	ごはん 牛乳 ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き 五目豆 にらたまご					こんにゃく 干しいたけ 玉ねぎ	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	中華めん 上白糖 ごま油 でん粉 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 グラムチャウダー	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	食パン でん粉 上白糖 じゃが芋 バター
29 (金)	鉄分アップ献立	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 じいたけ	給食精米 強化米 でん粉 ごま油
	むぎごはん なまあ マーボー生揚げ 牛乳 あがくじやうざ 揚げ餃子 カレーもやし和え					にんにく ねぎ にら たけのこ	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 エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
栄養価の基準	630	23.6	17.5
今月の平均栄養価	643	27.5	19.9