



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校  
2020年6月



日付	こんだけめい	カロリーkcal タンパクg	脂質g 塩分g	おもなさいりよう			
				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(月)	ハヤシライス 牛乳 シーザーサラダ オレンジ	673 22.8	22.7 2.7	ぶた肉 牛乳 チーズ	粉チーズ ベーコン	生姜 人参 ダイストマト缶 きゅうり	にんにく グリンピース レタス 玉ねぎ
2(火)	ごはん 牛乳 五目なつとう れんこんごぼうチップス 新玉ねぎのみぞ汁 カミングさんまる30	639 24.9	18.1 2.3	牛乳 4サラダ とうふ かつおぶし	なつとう 糸かつお節 味噌	人参 ほうれんそう ごぼう たまねぎ	ねぎ ねりうめ れんこん 小松菜
3(水)	ちゃんぽんめん 牛乳 かみかみサラダ ソフール	696 32.0	21.1 1.6	ぶた肉 なると ハム するめ	いか短冊 牛乳 うずら卵 ソフール	もやし 人参 しいたけ 生姜	キャベツ 味付メンマ ごぼう きゅうり
4(木)	タンドリーチキンサンドパン 牛乳 フレンチサラダ ふわふわ卵スープ	637 34.2	22.8 2.4	とり肉 牛乳 粉チーズ 鶏肉	ヨーグルト 卵 ベーコン	生姜 レタス コーン キャベツ	にんにく きゅうり 人参 パセリ
5(金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼 さやいんげんのごまあえ 油揚げのみぞ汁	632 25.0	21.4 2.4	牛乳 油揚げ 味噌	まいわし けずりぶし	いいんげん 人参 もやし	キャベツ 玉ねぎ ねぎ
8(月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ おかかあえ アルファベットスープ	654 24.8	24.9 1.7	牛乳 糸かつお節 鶏がら	とり肉 ベーコン	生姜 キャベツ もやし ほうれん草	にんにく 人参 玉ねぎ
9(火)	ごはん 牛乳 鯉の味噌マヨネーズ焼き 肉じゃが	622 26.3	17.0 2.1	牛乳 味噌 なまあげ	かつお 豚肉	人参 玉ねぎ いんげん	にんにく 人参 玉ねぎ
10(水)	カレーうどん 牛乳 白玉入りフルーツポンチ	653 21.1	16.1 1.8	牛乳 かつお節	豚肉	みかん缶 もも 玉ねぎ	パイン缶 人参 小松菜
11(木)	じく 食パン ハムカツ パンにはさんでね 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ	603 25.1	20.4 2.6	ロースハム 牛乳	豚肉	リーフレタス きゅうり キヤベツ 人参	赤ピーマン 玉ねぎ もやし
12(金)	むぎ 麦ごはん 韓国のり 牛乳 青椒肉絲 キムチスープ	612 32.5	20.4 2.3	味付のり ぶた肉 とうふ	牛乳 ボーク軟骨	生姜 赤ピーマン 冷凍だけの 干しいたけ	生姜 赤ピーマン 人参 もやし
15(月)	むぎ 麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそやき あさ漬け けんちん汁 そうま回りうま献立	582 26.3	17.4 2.1	牛乳 味噌 とうふ かつおぶし	とり肉 こんぶ 油揚げ	生姜 きゅうり 大根 ねぎ	キャベツ 人参 ごぼう こんにゃく
16(火)	やさい たこめし 牛乳 ごまネーズあえ ぐだくさんみそ汁	653 27.1	20.2 2.4	真たこ 牛乳 油揚げ 味噌	きざみのり 豚肉 とうふ かつおぶし	人参 玉ねぎ ごぼう	もやし こんにゃく 大根 ねぎ
17(水)	やさい 野菜タンメン 牛乳 中華サラダ レモンソーダゼリー	645 28.0	17.5 2.5	豚肉 鶏肉 卵 レモンソーダゼリー	なると 牛乳 ボンレスハム	人参 キャベツ ねぎ 生姜	きくらげ 人参 キャベツ ねぎ 生姜
18(木)	じく 食パン 牛乳 かぼちゃのシチュー トマトサラダ 県産ももジャム	682 24.8	23.0 2.8	牛乳 ベーコン じゃこ	とり肉 チーズ 鶏がら	いいんげん 人参 レタス きゅうり	かぼちゃ 玉ねぎ 赤玉ねぎ トマト
19(金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 あじフライ タルタルソース 小松菜あえ じゃがいものみそ汁 日本型食生活献立	707 27.2	27.7 2.4	牛乳 卵 わかめ 味噌	あじ ツナ 油揚げ かつおぶし	小松菜 キャベツ 人参 玉ねぎ	きゅうり もやし レモン汁
22(月)	ぶたのとん 豚丼 牛乳 ひじきのマリネ もぞくスープ	618 24.1	21.8 2.1	ぶた肉 牛乳 もぞく 鶏がら	豚肉 干ひじき 卵	人参 しらたき きゅうり 小松菜	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ ねぎ レタス
23(火)	さけ たまご 鮭と卵のチャーハン 牛乳 バンバンジー ワンタンスープ	579 32.4	15.4 2.6	さけ 牛乳 なると	卵 ぶた肉 チキン	しいたけ ねぎ 玉ねぎ きくらげ	筍水煮 グリーンピース 人参 にら
24(水)	きつねうどん 牛乳 いかカリン揚げ ゆかり漬 カルシウムアップ献立	682 37.2	20.2 3.4	とり肉 かまぼこ 牛乳	油揚げ かつおぶし いか短冊	干しいたけ ねぎ 人参 きゅうり	小松菜 玉ねぎ キャベツ 生姜
25(木)	コッペパン 牛乳 魚のマリネ クラムチャウダー イチゴジャム	701 30.8	23.6 3.1	牛乳 鶏がら ベーコン	魚 あさり スキムミルク	黄ピーマン 赤ピーマン たまねぎ 玉ねぎ パセリ	赤ピーマン 人参 マッシュルーム きゅうり
26(金)	むぎ 麦ごはん 牛乳 豚肉とキャベツのみそ炒め じゃがいものそぼろ煮	689 25.2	22.2 2.1	味噌 牛乳	とり肉 ぶた肉	人参 キャベツ たけのこ 玉ねぎ	ピーマン ぶなしめじ にんにく こんにゃく
29(月)	ドライカレー 牛乳 豆腐とひじきのサラダ くだもの	619 22.0	22.9 1.5	豚ひき肉 牛乳 ピーンズ ツナ	バター 干ひじき 豆腐	玉ねぎ 生姜 グリーンピース 枝豆	人参 にんにく キャベツ くだもの
30(火)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼 ごまずあえ にらたま汁	631 28.8	21.9 2.9	牛乳 系かまぼこ とうふ かつおぶし	ぶた肉 卵 味噌	生姜 きゅうり にら えのき	キャベツ 人参 玉ねぎ

☆「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 栄養価の基準	エネルギーkcal 630	たんぱく質g 23.6	脂質g 17.5	塩分g 2.0
今月の平均栄養価	646	27.4	20.9	2.4