



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2020年6月



日付	こんだてめい	加計-kcal たんぱくg	脂質g 塩分g	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をとどめる		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 パプリカ 人参 ダイズトマト缶 きゅうり	にんにく グリーンピース レタス 玉ねぎ	給食精米 強化米 バター	大麦 じゃが芋 ドレッシング
2 (火)	ごはん 牛乳 五目なっとう れんこんごぼうチップス 新玉ねぎのみそ汁	639 24.9	18.1 2.3	牛乳 4サラダ とうふ かつおぶし	なっとう 系かつお節 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	給食精米 上白糖 サラダ油	強化米 でん粉 じゃが芋
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	中華めん 上白糖	サラダ油 ごま油
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	コッペパン ドレッシング	パン粉
5 (金)	麦ごはん 牛乳 いわしのかば焼 さやいんげんのごまあえ 油揚げのみそ汁	632 25.0	21.4 2.4	牛乳 油揚げ 味噌	まいわし けすりぶし	いんげん 人参 もやし	キャベツ 玉ねぎ ねぎ	でん粉 上白糖 白すり胡麻 大麦	サラダ油 ごま 給食精米 強化米
8 (月)	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 系かつお節 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	給食精米 強化米 サラダ油 じゃがいも	大麦 でん粉 マカロニ
9 (火)	ごはん 牛乳 鰹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	パセリ 玉ねぎ いんげん	人参 こんにゃく しいたけ	給食精米 上白糖 じゃが芋	強化米 マヨネーズ サラダ油
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	サラダ油 でん粉 ゼリー ソフトめん	カレールウ 白玉だんご 上白糖
11 (木)	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 キャベツ 人参	レタス 赤ピーマン 玉ねぎ もやし	食パン パン粉 オリーブ油	薄力粉 米ぬか油 上白糖
12 (金)	麦ごはん 韓国のもり 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	にんにく 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	給食精米 強化米 でん粉	大麦 サラダ油 ごま油
15 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそやき あさ漬け けんちん汁	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	給食精米 強化米 サラダ油 じゃが芋	大麦 でん粉 白すり胡麻 ごま油
16 (火)	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	キャベツ ほうれん草 人参 ごぼう	もやし こんにゃく 大根 ねぎ	給食精米 マヨネーズ ごま サラダ油	強化米 ドレッシング じゃが芋
17 (水)	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	なると 牛乳 ボンレスハム レモンソーダゼリー	にんにく 人参 冷凍だけの 干しいたけ	生姜 赤ピーマン 人参 もやし	給食精米 強化米 はるさめ ドレッシング	中華ドレッシング
18 (木)	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	食パン ドレッシング	シチュールウ ももジャム
19 (金)	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	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	給食精米 強化米 パン粉 タルタルソース	大麦 小麦粉 サラダ油 上白糖
22 (月)	豚丼 牛乳 ひじきのマリネ もずくスープ	618 24.1	21.8 2.1	ぶた肉 牛乳 もずく 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	給食精米 強化米 三温糖	大麦 サラダ油 ドレッシング
23 (火)	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	米 サラダ油 肉入りワンタン 上白糖	強化米 ごま油 白ねり胡麻
24 (水)	きつねうどん 牛乳 いかカリン揚げ ゆかり漬	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	ソフトめん でん粉 上白糖	ゆかり サラダ油
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 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	コッペパン 大豆油 じゃが芋 オリーブ油	でん粉 上白糖 苺ジャム
26 (金)	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	ぶなしめじ にんにく こんにゃく	サラダ油 じゃが芋 給食精米 強化米	上白糖 でん粉 大麦
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 ビーンズ 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	給食精米 大麦 カレールウ	強化米 サラダ油
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 えのきたけ	キャベツ 人参 玉ねぎ	給食精米 白すり胡麻 上白糖	強化米 上白糖

☆「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ください。

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
6月1日の平均栄養価	630	23.6	17.5	2.0
7月の平均栄養価	646	27.4	20.9	2.4