



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2020年7月

日付	こんだてめい	加熱-kcal タバク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	力や熱のちとになる			
1(水)	醤油ラーメン(チャーシュー付) 牛乳 こまつなのナムル レーチー蒸しパン	651 26.3	16.4 3.2	卵チーズわかめ 牛乳 なると 人参 生姜	牛乳 紙カップ 煙竹輪 人参 玉ねぎ マッシュルーム レタス コーン	キャベツ 小松菜 レーズン きくらげ 人参 玉ねぎ パセリ きゅうり	中華めん 白すり胡麻 バター	ドレッシング ホットケキック	
2(木)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 ポークピーンズ チーズサラダ	655 27.3	21.7 3.8	牛乳 ぶた肉 チーズ	ベーコン だいす	ジャム ワイン	食パン じゃが芋 上白糖		
3(金)	豚キムチ丼 牛乳 わかめのスープ フルーツ杏仁	607 22.4	17.7 2.3	豚肉 わかめ とうふ	牛乳 なると	人参 ねぎ キムチ 玉ねぎ	大麦 サラダ油 いりごま 上白糖	強化米 ごま油 給食精米	
6(月)	カレーピラフ 牛乳 ツナサラダ 夏野菜スープ	628 22.7	25.1 3.2	ワインナー ツナ ベーコン	牛乳 海藻サラダ	玉ねぎ 枝豆 キャベツ ズッキーニ	人参 スイートコーン きゅうり 赤ピーマン	カレールウ じゃが芋 強化米	サラダ油 給食精米 オリーブ油
7(火)	ちらしずし いんげんのごまマヨあえ 七夕汁 牛乳 七夕ゼリー	670 23.3	16.7 3.5	油揚げ 錦糸卵 なると かつお節	とり肉 牛乳 とうふ こんぶ	れんこん しいたけ かんぴょう キャベツ	人参 玉ねぎ きぬさや オクラ	上白糖 白すり胡麻 ひやむぎ	給食精米 トレンジング 七タゼリー
8(水)	そつまうりうま献立 鶏南蛮うどん 牛乳 相馬のかきあげ すいか	689 33.6	20.1 3.3	とり肉 油揚げ こんぶ いか短冊	かまぼこ かつお節 牛乳 しらす干し	玉ねぎ ほうれん草 人参 さやいんげん	干しいたけ ねぎ ごぼう すいか	天ぷら粉 ソフトめん	サラダ油
9(木)	黒糖コッペパン 牛乳 カレーヌードルスープ ピーンズサラダ	714 25.5	23.8 4.6	牛乳 わかめ ワインナー	ひよこ豆 ロースハム	レタス 枝豆 人参 キャベツ	きゅうり ミニトマト 玉ねぎ	コッペパン ごま じゃが芋 バター	黒砂糖 マカロニ カレールウ
10(金)	日本型食生活献立 麦ごはん かつおのオーロラソース 千草和え 牛乳 ふわふわ丗スープ	673 29.6	19.4 2.5	牛乳 味噌 力二かま 卵	かつお 錦糸卵 粉チーズ	生姜 キャベツ パセリ	人参 ほれん草 玉ねぎ	給食精米 強化米 サラダ油 緑豆春雨	大麦 でん粉 上白糖 三温糖
13(月)	わかめご飯 牛乳 あじの梅しそ揚げ レタス ミニトマト スーラータンスープ	673 27.6	22.3 3.3	卵 あじ わかめ	牛乳 豚肉	筍水煮 しそ ミニトマト	ねぎ ねりうめ レタス えのきたけ	でん粉 大麦 清酒 サラダ油	給食精米 強化米 薄力粉
14(火)	ごはん 牛乳 肉じゃが たこときゅうりの梅和え のりの佃煮	606 24.1	16.0 1.8	なまあげ のりの佃煮	豚肉 たこ	人参 こんにゃく しいたけ ねりうめ	玉ねぎ いんげん きゅうり	給食精米 じゃが芋 上白糖	強化米 サラダ油 マヨネーズ
15(水)	シーフード焼きそば 牛乳 バンバンジー トウモロコシ	573 27.8	14.2 1.0	ぶた肉 チキン	いか短冊 牛乳	筍水煮 きくらげ 玉ねぎ もやし	キャベツ 人参 きゅうり とうもろこし	中華麺 白ねり胡麻	サラダ油 ごま油 上白糖
16(木)	コッペパン 牛乳 鶏肉のハーブ焼き フレンチサラダ 野菜スープ マーシャルピーンズ	678 27.0	30.8 2.9	牛乳 ベーコン	とり肉	にんにく きゅうり トマト キャベツ 玉ねぎ 人参	レタス コーン トマト キャベツ セロリ	コッペパン ジャム	ドレッシング
17(金)	ぶたどん キャベツときゅうりの浅漬け 牛乳 モロヘイヤスープ	657 19.4	33.5 2.9	豚肉 とり肉	牛乳 鶏肉	生姜 玉ねぎ キャベツ もやし	筍水煮 しめじ きゅうり モロヘイヤ	強化米 ごま油 給食精米	サラダ油 上白糖
20(月)	麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー 水ギョーザスープ	603 24.8	17.3 2.0	牛乳 とうふ スープ餃子 鶏肉	豚肉 卵 あさり	にがうり 玉ねぎ もやし ねぎ	人参 キャベツ にら きくらげ	給食精米 強化米 ごま油	大麦 サラダ油
21(火)	ツナそぼろ丼 牛乳 カレースープ モーモーゼリー	695 23.4	21.6 3.1	まぐろ缶 豚肉	牛乳 鶏肉	生姜 人参 キャベツ	枝豆 玉ねぎ	給食精米 上白糖	強化米 じゃが芋 ゼリー
22(水)	肉うどん 牛乳 いんげんのカレー揚げ ソフル	704 29.7	18.4 2.7	なると かつおぶし 牛乳 卵	ぶた肉 昆布 煙竹輪 ヨーグルト	人参 ごぼう ねぎ いんげん	小松葉 玉ねぎ 干しいたけ	ソフトめん	サラダ油 薄力粉
27(月)	麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ	617 25.2	21.6 1.9	牛乳 とうふ ボンレスハ	ぶた肉 味噌 錦糸卵	玉ねぎ 人参 ねぎ きゅうり	ビーマン しいたけ レタス にんにく	給食精米 大麦 でん粉 はるさめ	強化米 上白糖 ごま油 ドレッシング
28(火)	ごはん 牛乳 青椒肉絲 冬瓜とトマトスープ	575 23.7	18.8 2.7	牛乳 ベーコン	ぶた肉 卵	ビーマン 赤ピーマン 人参 トマト 冬瓜 玉ねぎ	ビーマン たけの 干しいたけ 玉ねぎ	大麦 サラダ油 でん粉 給食精米	強化米 じゃが芋 ごま油 ゼリー
29(水)	みそ味噌ラーメン 牛乳 肉シユウマイ メロン	620 27.5	18.4 3.1	ぶた肉 牛乳	やきぶた シユウマイ	もやし キャベツ コーン きくらげ	ねぎ 人参 生姜 メロン	中華めん	
30(木)	コッペパン 牛乳 ラタトイユ 鶏肉のチーズ焼き りんごジャム	643 27.3	24.4 1.9	牛乳 スキムミルク	とり肉 チーズ ベーコン	ねぎ なす ズッキーニ 赤パプリカ	びんしめじ 玉ねぎ 黄パプリカ にんにく	サラダ油 ジャム 三温糖 フレンチドレッシング オリーブ油	コッペパン
31(金)	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルトあえ	688 23.4	22.2 2.5	ぶた肉 鶏肉 ヨーグルト	粉チーズ 牛乳	玉ねぎ にんにく グリンピース パイン缶	人参 生姜 トマトジュース みかん缶 桃缶	給食精米 大麦 サラダ油 生クリーム	強化米 じゃが芋 カレールウ 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、やむ不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つたため、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
630	23.6	17.5	2.0
今月の平均栄養価	25.8	21.0	2.8