



相馬市立大野小学校

2020年7月

日付	こ ん だ て め い	加リー kcal ﾀﾝﾊﾞｸ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 (水)	しょうゆ 醤油ラーメン（チャーシュー付） 牛乳	651	16.4	卵	牛乳	ねぎ	キャベツ	中華めん	ドレッシング
	こまつなのナムル レーチャー <sup>む</sup> 蒸しパン	26.3	3.2	チーズ わかめ チャーシュー	紙カップ なると 焼竹輪	人参 もやし 味付メンマ	小松菜 レーズン きくらげ	白すり胡麻 バター	ホットケーキミックス
2 (木)	食パン ブルーベリージャム 牛乳	655	21.7	牛乳	ベーコン	人参	玉ねぎ	食パン	ジャム
	ポークビーンズ チーズサラダ	27.3	3.8	ぶた肉 チーズ	だいず	マッシュルーム レタス コーン	パセリ きゅうり	じゃが芋 上白糖	ワイン
3 (金)	ぶた <sup>どん</sup> 豚キムチ丼 牛乳 わかめのスープ	607	17.7	豚肉	牛乳	人参	にら	大麦	強化米
	フルーツ杏仁 <sup>あんじん</sup>	22.4	2.3	わかめ とうふ	なると	ねぎ キムチ 玉ねぎ	たけのこ しいたけ 生姜	サラダ油 いりごま 上白糖	ごま油 給食精米
6 (月)	カレーピラフ 牛乳	628	25.1	ウインナー	牛乳	玉ねぎ	人参	カレーうどん	サラダ油
	ツナサラダ <sup>なつやさい</sup> 夏野菜スープ	22.7	3.2	ツナ ベーコン	海藻サラダ	枝豆 キャベツ ズッキーニ	スイートコー きゅうり 赤ピーマン	じゃが芋 強化米	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	670	16.7	油揚げ	とり肉	れんこん	人参	上白糖	給食精米
	七タ汁 <sup>たなばたじる</sup> 牛乳 <sup>たなばた</sup> 七タゼリー	23.3	3.5	錦糸卵 なると かつお節	牛乳 とうふ こんぶ	しいたけ かんぴょう キャベツ	きぬさや いんげん オクラ	白すり胡麻 ひやむぎ	ドレッシング セタゼリー
8 (水)	鶏南蛮 <sup>とりなんばん</sup> うどん 牛乳 <sup>そうま</sup> 相馬のかきあげ	689	20.1	とり肉	かまぼこ	玉ねぎ	干しいたけ	天ぷら粉	サラダ油
	すいか	33.6	3.3	油揚げ こんぶ いか短冊	かつお節 牛乳 しらす干し	ほうれん草 人参 さやいんげん	ねぎ ごぼう すいか	ソフトめん	
9 (木)	黒糖 <sup>こくとう</sup> コッペパン 牛乳	714	23.8	牛乳	ひよこ豆	レタス	きゅうり	コッペパン	黒砂糖
	カレーヌードルスープ ビーンズサラダ	25.5	4.6	わかめ ウインナー	ローズハム	枝 豆 人参 キャベツ	ミニトマト 玉ねぎ	ごま じゃが芋 バター	マカロニ カレーうどん
10 (金)	日本型食生活献立								
	むぎ <sup>むぎ</sup> 麦ごはん かつおのオーロラソース	673	19.4	牛乳	かつお	生姜	人参	給食精米	大麦
13 (月)	干草 <sup>ちぐさ</sup> 和え 牛乳 <sup>たまご</sup> ふわふわ卵スープ	29.6	2.5	味噌 カニかま 卵	錦糸卵 粉チーズ	キャベツ パセリ	ほうれん草 玉ねぎ	強化米	でん粉
	わかめ <sup>ほん</sup> ご飯 牛乳 あじの梅 <sup>うめ</sup> しそ揚げ	673	22.3	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 大葉 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	606	16.0	なまあげ	豚肉	人参	玉ねぎ	給食精米	強化米
	たこときゅうりの梅 <sup>うめ</sup> 和え <sup>あ</sup> のりの佃煮 <sup>つくだに</sup>	24.1	1.8	のりの佃煮	たこ	こんにゃく しいたけ ねりうめ	いんげん きゅうり	じゃが芋 上白糖	サラダ油 マヨネーズ
15 (水)	シーフード焼きそば 牛乳	573	14.2	ぶた肉	いか短冊	筍水煮	キャベツ	中華麺	サラダ油
	バンバンジー トウモロコシ	27.8	1.0	チキン	牛乳	きくらげ 玉ねぎ もやし	人参 きゅうり とうもろこし	白ねり胡麻 上白糖	ごま油 上白糖
16 (木)	コッペパン 牛乳 鶏肉 <sup>とりにく</sup> のハーブ焼き	678	30.8	牛乳	とり肉	にんにく	レタス	コッペパン	ドレッシング
	フレンチサラダ <sup>やさい</sup> 野菜スープ	27.0	2.9	ベーコン		きゅうり トマト 玉ねぎ 人参 セロリ	コーン キャベツ	ジャム	
17 (金)	ピリ豚 <sup>ぶたどん</sup> 丼 キャベツときゅうりの浅漬 <sup>あさづ</sup> け	657	33.5	豚肉	牛乳	生姜 人参	筍水煮	強化米	サラダ油
	牛乳 モロヘイヤスープ	19.4	2.9	とり肉	鶏肉	玉ねぎ キャベツ もやし 椎茸	しめじ きゅうり モロヘイヤ	ごま油 給食精米	上白糖
20 (月)	むぎ <sup>むぎ</sup> 麦ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー	603	17.3	牛乳	豚肉	にがうり	人参	給食精米	大麦
	水ギョーザ <sup>すい</sup> スープ	24.8	2.0	とうふ スープ餃子 鶏肉	卵 あさり	玉ねぎ もやし ねぎ	キャベツ にら きくらげ	強化米 ごま油	サラダ油
21 (火)	ツナそぼろ <sup>どん</sup> 丼 牛乳	695	21.6	まぐろ缶	牛乳	生姜	枝豆	給食精米	強化米
	カレースープ モーモーゼリー	23.4	3.1	豚肉	鶏肉	人参 キャベツ	玉ねぎ	上白糖 ゼリー	じゃが芋
22 (水)	にく <sup>にく</sup> 肉うどん 牛乳	704	18.4	なると	ぶた肉	人参	小松菜	ソフトめん	サラダ油
	いんげん <sup>あ</sup> のカレー揚げ <sup>あげ</sup> ソフール	29.7	2.7	かつおぶし 牛乳 卵	昆布 焼竹輪 ヨーグルト	ごぼう ねぎ いんげん	玉ねぎ 干しいたけ	薄力粉	
27 (月)	むぎ <sup>むぎ</sup> 麦ごはん 牛乳 麻婆豆腐 <sup>まーぼー豆腐</sup> 中華 <sup>ちゅうか</sup> サラダ	617	21.6	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	ピーマン	給食精米	強化米
		25.2	1.9	とうふ ボンレスハ	味噌 錦糸卵	人参 ねぎ きゅうり	しいたけ レタス にんにく	大麦 でん粉 はるさめ ドレッシング	上白糖 ごま油
28 (火)	ごはん 牛乳 青椒肉 <sup>ちんじゃおろーすー</sup> 絲	575	18.8	牛乳	ぶた肉	にんにく	ピーマン	大麦	強化米
	冬瓜 <sup>とうがん</sup> とトマトスープ	23.7	2.7	ベーコン	卵	赤ピーマン 人参 冬瓜 トマト	たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ	サラダ油 でん粉 給食精米 ゼリー	じゃが芋 ごま油
29 (水)	みそ <sup>みそ</sup> 味噌ラーメン 牛乳 肉 <sup>にく</sup> シュウマイ	620	18.4	ぶた肉	やきぶた	もやし	ねぎ	中華めん	
	メロン	27.5	3.1	牛乳	シューマイ	キャベツ コーン きくらげ	人参 しなちく 生姜 メロン		
30 (木)	コッペパン 牛乳 ラタトゥイユ	643	24.4	牛乳	とり肉	ねぎ	ぶなしめじ	サラダ油	コッペパン
	鶏肉 <sup>とりにく</sup> のチーズ焼き りんご <sup>や</sup> ジャム	27.3	1.9	スキムミルク	チーズ ベーコン	なす ズッキーニ 赤パプリカ	玉ねぎ 黄パプリカ にんにく	ジャム フレンチドレッシング オリーブ油	三温糖
31 (金)	ポークカレー 牛乳	688	22.2	ぶた肉	粉チーズ	玉ねぎ	人参	給食精米	大麦
	フルーツヨーグルトあえ	23.4	2.5	鶏肉	牛乳	にんにく グリーンピース パイン缶	生姜 トマトジュース みかん缶 桃缶	強化米 サラダ油 生クリーム	じゃが芋 カレーうどん 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 今月の平均栄養価	1人1食	たんぱく質g	脂質g	塩分g
	630	23.6	17.5	2.0
	649	25.8	21.0	2.8