



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2025年4月

日 付	こ ん だ て め い	加リ-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	
8 (火)	 べんとう ひ お弁当の日 								
9 (水)	そうま㊦うまうま献立								
	五目うどん 牛乳 相馬のかきあげ 	666 28.3	19.5 2.52	豚肉 小女子 牛乳 いち ちくわ	油揚げ あおさ かつお節 だし昆布	干しいたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ	小松菜 ごぼう 玉ねぎ	ソフトめん 小麦粉 大豆白絞油	
10 (木)	カルシウムアップ献立								
	シュガートースト 牛乳 クリームシチュー いちご 	747 23.3	29.1 2.13	とり肉 ハム	牛乳 ウインナー	人参 ぶなしめじ いちご	玉ねぎ グリンピース	じゃが芋 バター シチュールウ パン グラニュー糖 生クリーム マーガリン ベシヤメル	
11 (金)	入学祝い献立								
	チキンピラフ 牛乳 大根マヨサラダ アルファベットスープ お祝いデザート	646 20.1	20.4 1.98	とり肉 ハム	牛乳 ウインナー	玉ねぎ マッシュルーム コーン きゅうり	人参 グリンピース 大根 キャベツ	給食精白米 バター マヨネーズ マカロニ じゃが芋 ゼリー	
14 (月)	カミング30献立								
	そばろ丼 牛乳 かみかみあえ ごぼうのみそ汁 	610 27.5	17.3 2.66	鶏挽肉 牛乳 油揚げ かつお節	いり玉子 するめ 味噌	人参 大根 玉ねぎ ごぼう 干しいたけ きゅうり 生姜 枝豆 千切りたくあん もやし	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ きゅうり ねぎ	給食用精白米 大麦 サラダ油 三温糖 上白糖 じゃが芋	
15 (火)	お花見献立								
	ちらしずし 牛乳 すまし汁 いちごクリーム大福 	586 22.5	14.1 3.01	鶏挽肉 錦糸卵 豆腐	油揚げ 牛乳 かつお節	かんぴょう 干しいたけ きぬさや えのきたけ みつば	人参 ごぼう えのきたけ	給食用精白米 三温糖 サラダ油 いりごま 花麩 いちごクリーム大福	
16 (水)	塩タンメン 牛乳 中華サラダ 	575 26.2	14.2 1.71	豚肉 なると 牛乳	あさり ハム	たけのこ 人参 ねぎ もやし にら コーン きくらげ 玉ねぎ キャベツ	玉ねぎ キャベツ	中華めん サラダ油 マロニー いりごま 中華ドレッシング	
17 (木)	ウインナードックパン 牛乳 レタスのサラダ オニオンスープ	620 22.9	25.3 3.21	ウインナー ベーコン	牛乳	レタス きゅうり パプリカ 人参 キャベツ えのき	リーフレタス コーン 玉ねぎ	パン 上白糖 フレンチドレッシング	
18 (金)	日本型食生活献立								
	麦ごはん 牛乳 赤魚の青葉揚げ ほうれんそうのごま酢あえ 厚揚げと大根のみそ汁 	579 26.5	18.5 1.98	牛乳 青のり 味噌	赤魚 なまあげ かつお節	ほうれん草 人参 小松菜 もやし 大根 ねぎ	給食用精白米 大麦 片栗粉 白絞油 白すり胡麻 上白糖		
21 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ かきたまスープ	633 25	26.5 1.98	牛乳 卵	ぶた肉	しょうが キャベツ ほうれん草 ぶなしめじ 玉ねぎ 人参 コーン えのきたけ	人参 コーン えのきたけ 玉ねぎ	給食用精白米 大麦 片栗粉 コンソメ コールスロードレッシング	
22 (火)	わかめごはん 牛乳 肉じゃが 春キャベツのごま和え 	569 21.4	14.7 2.14	牛乳 なまあげ	ぶた肉 わかめ	もやし 玉ねぎ 枝豆 キャベツ 人参 こんにゃく 干しいたけ きゅうり	人参 こんにゃく 干しいたけ きゅうり	給食用精白米 じゃが芋 サラダ油 三温糖 いりごま ごま油 上白糖	
23 (水)	 べんとう ひ お弁当の日 								
24 (木)	鉄分アップ献立								
	コッペパン いちご&マーガリン 牛乳 和風サラダ クラムチャウダー	655 23.8	22.6 2.79	牛乳 ベーコン	ハム あさり	レタス 玉ねぎ 人参 パセリ	きゅうり コーン ぶなしめじ	パン バター 和風ドレッシング じゃが芋 はちみつ&マーガリン ベシヤメル コンソメ	
25 (金)	ポークカレー 牛乳 フルーツヨーグルト和え 	727 22.8	25.5 2.61	豚肉 牛乳	粉チーズ ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ 野菜ジュース パイン	人参 枝豆 黄桃 みかん	大麦 給食用精白米 じゃが芋 サラダ油 生クリーム カレールウ	
28 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の米粉焼き かぶ浅漬け にらとじゃがいものみそ汁	594 25	18.9 2.15	牛乳 塩こんぶ 油揚げ かつお節	とり肉 豆腐 味噌	にんにく きゅうり にら ねぎ	かぶ 人参 玉ねぎ	給食用精白米 大麦 米粉 サラダ油 じゃが芋	
30 (水)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい カラフルナムル	641 28.3	20.1 3.01	ぶた肉 牛乳 ソフトチキン	シューマイ	にら ねぎ パプリカ きゅうり たけのこ もやし 人参 キャベツ コーン にんにく きくらげ 生姜	人参 キャベツ コーン	中華めん ごま油 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。



ご入学おめでとうございます

栄養所要量 栄養価の基準	1補給-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
4月	640	24.0	17.8	2.0
今月の平均栄養価	632	24.5	20.3	2.4