



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2025年5月

| 日付     | こ ん だ て め い                                                                                                             | カロリー<br>kcal<br>たんぱく質g | 脂質g<br>塩分g   | お も な ざ い り ょ う                  |                            |                                      |                                |                                  |                             |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|--------------|----------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
|        |                                                                                                                         |                        |              | 血やにくになる                          |                            | 体の調子をとどける                            |                                | 力や熱のもとになる                        |                             |
| 1 (木)  | コッペパン ブルーベリージャム 牛乳<br>マカロニグラタン コンソメスープ                                                                                  | 620<br>25.7            | 18.1<br>2.60 | 牛乳<br>むきえび<br>ベーコン               | ベーコン<br>チーズ                | 玉ねぎ<br>人参                            | キャベツ<br>セロリ                    | マカロニ<br>パン粉<br>ジャム               | サラダ油<br>パン<br>コンソメ          |
| 2 (金)  | とり五目ごはん 牛乳 ゆかりあえ<br>若竹汁 かしわもち          | 610<br>22.4            | 13.7<br>2.47 | とり肉<br>牛乳<br>とうふ                 | 油揚げ<br>わかめ<br>かつお節         | 人参<br>ごぼう<br>キャベツ<br>たけのこ            | 干しいたけ<br>枝豆<br>きゅうり<br>さやえんどう  | ごはん<br>サラダ油<br>かしわもち             | 三温糖<br>ゆかり                  |
| 7 (水)  | きつねうどん 牛乳<br>ちくわの磯辺揚げ 即席漬け                                                                                              | 666<br>31.0            | 19.8<br>3.11 | 油揚げ<br>かまぼこ<br>こんぶ<br>焼竹輪        | 鶏肉<br>のり<br>牛乳<br>かつお節     | 玉ねぎ<br>ごぼう<br>小松菜<br>キャベツ            | 人参<br>干しいたけ<br>ねぎ<br>きゅうり      | ソフトめん<br>白絞油                     | 天ぷら粉                        |
| 8 (木)  | コッペパン 牛乳 タンドリーチキン<br>グリーンサラダ ペイザンスープ                                                                                    | 606<br>27.3            | 22.3<br>2.12 | 牛乳<br>ヨーグルト<br>ひよこ豆              | とり肉<br>ベーコン                | 生姜<br>レタス<br>人参<br>玉ねぎ               | にんにく<br>きゅうり<br>キャベツ           | パン<br>サラダ油<br>マカロニ<br>コンソメ       | オリーブオイル<br>じゃが芋<br>カレー粉     |
| 9 (金)  | カルシウムアップ献立<br>ピリ辛生揚げ丼 牛乳<br>春雨スープ 元気ヨーグルト                                                                               | 657<br>27.2            | 19.6<br>1.79 | 豚ひき肉<br>味噌<br>鶏肉<br>ヨーグルト        | なまあげ<br>牛乳<br>なると          | 生姜<br>キャベツ<br>たけのこ<br>干しいたけ<br>こまつな  | にんにく<br>玉ねぎ<br>ねぎ<br>にら        | ごはん<br>三温糖<br>サラダ油<br>マロニー       | 大麦<br>でん粉<br>ごま油            |
| 12 (月) | 運動会振り替え休業日                                                                                                              |                        |              |                                  |                            |                                      |                                |                                  |                             |
| 13 (火) | カミングさんまる30献立<br>たけのごはん 牛乳<br>切干大根のごまネーズあえ 豚汁                                                                            | 609<br>24.3            | 21.2<br>2.24 | とり肉<br>牛乳<br>とうふ<br>かつお節         | 油揚げ<br>豚肉<br>味噌            | こんにゃく<br>たけのこ<br>枝豆<br>キャベツ<br>大根    | ねぎ<br>人参<br>切干大根<br>小松菜<br>ごぼう | ごはん<br>サラダ油<br>ドレッシング<br>じゃが芋    | 三温糖<br>マヨネーズ<br>白すり胡麻       |
| 14 (水) | 鉄分アップ献立<br>五目ラーメン 牛乳<br>ぎょうざ2こ もやしのナムル                                                                                  | 652<br>27.8            | 18.1<br>3.07 | 豚肉<br>なると<br>肉餃子                 | あさり<br>牛乳<br>ハム            | にんにく<br>もやし<br>キャベツ<br>きくらげ          | 生姜<br>人参<br>ねぎ<br>きゅうり         | 中華めん<br>ごま油                      | サラダ油<br>上白糖                 |
| 15 (木) | ココア揚げパン 牛乳 フレンチサラダ<br>ポークビーンズ                                                                                           | 628<br>22.7            | 22.3<br>1.96 | 牛乳<br>冷凍大豆                       | 豚肉                         | レタス<br>人参<br>玉ねぎ<br>パセリ              | きゅうり<br>キャベツ<br>マッシュルーム        | パン<br>グラニュー糖<br>じゃが芋             | サラダ油<br>ドレッシング<br>コンソメ      |
| 16 (金) | チキンカレー 牛乳<br>フルーツポンチ                 | 653<br>19.8            | 17.5<br>2.02 | とり肉<br>牛乳                        | 粉チーズ                       | 玉ねぎ<br>グリーンピース<br>生姜<br>パイン          | 人参<br>にんにく<br>もも<br>みかん        | ごはん<br>じゃが芋<br>ゼリー<br>カレールウ      | 大麦<br>サラダ油<br>上白糖           |
| 19 (月) | 日本型食生活献立<br>麦ご飯 牛乳 かつおの揚げ煮 磯香和え<br>新たまのみそ汁                                                                              | 585<br>27.6            | 15.3<br>2.15 | 牛乳<br>きざみのり<br>味噌                | かつお<br>とうふ<br>かつお節         | 生姜<br>もやし<br>玉ねぎ                     | ほうれん草<br>人参                    | ごはん<br>でん粉<br>上白糖                | 大麦<br>白絞油<br>じゃが芋           |
| 20 (火) | ピースごはん 牛乳 キャベツメンチカツ<br>ごぼうサラダ 小松菜みそ汁                                                                                    | 650<br>21.9            | 18.1<br>2.71 | 牛乳<br>油揚げ<br>かつお節                | メンチ<br>味噌                  | わかめ<br>ごぼう<br>きゅうり<br>小松菜<br>ねぎ      | グリーンピース<br>人参<br>キャベツ<br>もやし   | ごはん<br>マヨネーズ                     | 大豆白絞油<br>いりごま               |
| 21 (水) | 鶏南蛮うどん 牛乳<br>みそかんぷら 一口とちおとめゼリー                                                                                          | 622<br>25.2            | 15.0<br>2.80 | とり肉<br>牛乳<br>かつお節                | かまぼこ<br>味噌                 | 人参<br>ごぼう<br>ねぎ                      | 小松菜<br>玉ねぎ<br>干しいたけ            | ソフトめん<br>じゃが芋<br>上白糖<br>とちおとめゼリー | サラダ油<br>白絞油                 |
| 22 (木) | 食パン いちごジャム 牛乳<br>枝豆と野菜のサラダ コーンポタージュ  | 633<br>23.8            | 18.3<br>2.25 | 牛乳<br>とり肉                        | ツナ<br>ベーコン                 | 枝豆<br>もやし<br>玉ねぎ<br>コーン              | キャベツ<br>きゅうり<br>人参<br>パセリ      | パン<br>ドレッシング<br>シチュールウ           | イチゴジャム<br>じゃがいも<br>コンソメ     |
| 23 (金) | 麦ごはん 牛乳 ひじきの佃煮 酢鶏<br>大根と水菜のサラダ                                                                                          | 577<br>21.1            | 17.3<br>2.28 | 牛乳<br>とり肉                        | ひじきの佃煮<br>ハム               | 生姜<br>人参<br>ピーマン<br>大根<br>みずな        | 玉ねぎ<br>筍<br>干しいたけ<br>きゅうり      | ごはん<br>でん粉<br>白絞油<br>サラダ油        | 大麦<br>さつま芋<br>三温糖<br>ドレッシング |
| 26 (月) | そうま(笑)うまうま献立<br>麦ごはん 牛乳 白身魚のフライ ソース<br>ひじきの炒め煮 じゃがいものみそ汁                                                                | 644<br>28.2            | 19.2<br>2.36 | 牛乳<br>干ひじき<br>油揚げ<br>とうふ<br>かつお節 | 白身魚<br>冷凍大豆<br>さつまあげ<br>みそ | 人参<br>玉ねぎ<br>しらたき                    | 干しいたけ<br>ねぎ                    | ごはん<br>薄力粉<br>白絞油<br>サラダ油        | 大麦<br>パン粉<br>上白糖            |
| 27 (火) | ツナピラフ 牛乳 やさいサラダ<br>カレーヌードルスープ                                                                                           | 631<br>20.1            | 22.8<br>2.70 | ツナ<br>ウインナー                      | 牛乳                         | ミックスベジタブル<br>ピーマン<br>きゅうり<br>キャベツ    | 玉ねぎ<br>トマト<br>コーン<br>人参        | ごはん<br>ドレッシング<br>じゃが芋<br>コンソメ    | バター<br>マカロニ<br>カレールウ        |
| 28 (水) | 焼きそば 牛乳 春巻き チョレギサラダ                  | 617<br>22.3            | 23.7<br>2.49 | ぶた肉<br>春巻<br>のり                  | 牛乳<br>わかめ                  | キャベツ<br>人参<br>ピーマン<br>きゅうり<br>サニーレタス | もやし<br>玉ねぎ<br>きくらげ<br>レタス      | 焼そばめん<br>ドレッシング                  | サラダ油                        |
| 29 (木) | コッペパン 牛乳 ささみのレモン漬け<br>野菜スープ マーシャルビーンズ                                                                                   | 638<br>28.4            | 24.3<br>2.91 | 牛乳<br>ベーコン                       | とり肉                        | レモン<br>玉ねぎ<br>セロリ                    | キャベツ<br>人参<br>コーン              | パン<br>サラダ油<br>じゃが芋<br>コンソメ       | でん粉<br>上白糖<br>マーシャルビーンズ     |
| 30 (金) | 麦ごはん 牛乳 <sup>ほにーろー</sup> 回鍋肉<br>中華卵スープ                                                                                  | 585<br>26.0            | 17.9<br>2.10 | 牛乳<br>なまあげ<br>とうふ                | ぶた肉<br>味噌<br>卵             | 人参<br>玉ねぎ<br>にんにく<br>ねぎ              | ピーマン<br>キャベツ<br>生姜<br>コーン      | ごはん<br>サラダ油<br>でん粉               | 大麦<br>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<br>栄養価の基準 | 1人1食* kcal | たんぱく質g | 脂質g  | 塩分g  |
|-----------------|------------|--------|------|------|
|                 | 640        | 24.0   | 17.8 | 2.0  |
| 今月の平均栄養価        | 625        | 24.8   | 16.9 | 2.40 |