



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2025年6月

日付	こんだてめい	カリ-kcal タップク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			
2(月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース 切干大根のハリハリあえ なめこ汁	621 27.0	22.3 2.34	牛乳 ハム とうふ	ぶた肉 味噌 かづお節	玉ねぎ レモン キヤベツ なめこ	ソテーオニオン 切干大根 人参 大根りんご	ごはん 砂糖	大麦 ドレッシング
3(火)	切り昆布ごはん 牛乳 かみかみたこメンチ 具だくさんみそ汁	591 25.7	18.0 2.78	鶏挽肉 油揚げ タコメンチ	昆布 牛乳 とうふ	人参 干しいたけ こんにゃく ねぎ	ごぼう 枝豆 大根	ごはん 砂糖 じやが芋	サラダ油 白絞油
4(水)	クリームスパゲッティ 牛乳 カラフルサラダ	604 21.9	19.6 2.21	牛乳 ベーコン	チーズ	玉ねぎ マッシュルーム バセリ きゅうり パプリカ赤	ぶなしめじ にんにく レタス 人参 バブリカ黄	バター	ソフトめん シチュールウ ドレッシング
5(木)	セサミトースト 牛乳 いかと水菜のサラダ ふわふわ卵スープ	676 26.7	29.1 2.42	牛乳 卵 ベーコン 鶏肉	いか チーズ 冷凍大豆	きょうな レタス 人参 コーン	きゅうり 玉ねぎ 小松菜	食パン マーガリン 白すり胡麻 パン粉	生クリーム グラニュー糖 ドレッシング サラダ油
6(金)	鉄分アップ献立 ビビンバ 牛乳 キヤベツとあさりスープ サワーゼリー	601 26.2	17.4 2.33	豚ひき肉 錦糸卵 あさり	大豆ミート 牛乳 とうふ	にんにく キヤベツ 干しいたけ せんまい ほうれん草	生姜 玉ねぎ たけのこ もやし 人参	ごはん サラダ油 ごま油 サワーゼリー	大麦 砂糖 いりごま ごはん
9(月)	麦ごはん のりたまぶりかけ 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ 小松菜のみそ汁	628 24.0	21.5 2.04	油揚げ 豚肉 かつお節	味噌 牛乳	ごぼう 人参 生姜	小松菜 ねぎ	片栗粉 砂糖 じやが芋 大麦	白絞油 いりごま ごはん のり玉ぶりかけ
10(火)	五目チャーハン 牛乳 ワンタンスープ オレンジ	559 21.3	16.3 2.81	豚ひき肉 牛乳	焼豚 なると	オレンジ たけのこ ねぎ 玉ねぎ きくらげ	人参 干しいたけ もやし にら	ごはん ごま油	サラダ油 肉入りワンタン
11(水)	ちゃんぽんめん 牛乳 レタスサラダ	555 26.0	14.5 1.13	ぶた肉 なると ツナ	いか 牛乳	生姜 キヤベツ レタス コーン 人参	もやし きゅうり 玉ねぎ ねぎ リーフレタス	中華めん 中華ドレッシン	サラダ油
12(木)	食パン パテチョコ 牛乳 コールスローサラダ ブラウンシチュー	644 22.6	21.3 2.73	牛乳 ぶた肉	チーズ	キヤベツ トマト 人参 生姜 玉ねぎ	きゅうり グリンピース コーン にんにく マッシュルーム	食パン ドレッシング サラダ油	チョコ じやが芋 シチュールウ
13(金)	ドライカレー 牛乳 海藻サラダ	600 22.8	22.7 2.58	ぶた肉 海藻サラダ ハム	粉チーズ 牛乳	ソテーオニオン きゅうり 人参 生姜 トマト	玉ねぎ コーン グリンピース にんにく レタス	ごはん サラダ油 カレールウ ドレッシング	大麦

16日～20日 地場産物活用状況調査

16(月)	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き きゅうりのピリ辛漬け じやがいものみそ汁	571 24.2	17.4 2.15	牛乳 油揚げ かつお節	とり肉 みそ	きゅうり 人参 ねぎ	大根 玉ねぎ	ごはん ごま油	砂糖 じやが芋
17(火)	そうまうまうま献立 たこめし 牛乳 いんげんのごまねーズあえ 豚汁	547 24.3	17.3 2.55	たこ牛乳 とうふ かつお節	油揚げ ぶた肉 みそ	人参 キヤベツ こんにゃく ごぼう	いんげん もやし 大根 ねぎ	ごはん マヨネーズ じやが芋	砂糖 白すり胡麻 サラダ油
18(水)	わかめうどん 牛乳 相馬のかき揚げ 県産一口ももゼリー	658 27.0	15.6 3.2	とり肉 わかめ こんぶ あおさ	かまぼこ ちくわ 牛乳 かつお節	ほうれん草 玉ねぎ 干しいたけ ごぼう	人参 ねぎ もやし	ソフトめん 薄力粉 ゼリー	さつま芋 白絞油
19(木)	コッペパン 牛乳 あじのマリネ ミネストローネ 県産梨ジャム	670 26.3	21.6 2.59	牛乳 ベーコン	あじ	きゅうり バブリカ赤 人参 セロリ	玉ねぎ バブリカ黄 キヤベツ トマト	パン 白絞油 マカロニ バター	でん粉 砂糖 マカロニ じやが芋 ジャム
20(金)	日本型食生活献立 ごはん 牛乳 めひかりの唐揚げ 五目きんぴら にらと豆腐のみそ汁	545 24.9	15.3 1.83	牛乳 ぶた肉 みそ	めひかり とうふ かつお節	ごぼう こんにゃく にら	人参 ビーマン えのきたけ	ごはん 片栗粉 砂糖 サラダ油	大麦 白絞油 いりごま
23(月)	麦ごはん 牛乳 マーボー生揚げ 春雨スープ	627 26.7	22.6 2.19	牛乳 なまあげ とり肉	ぶた肉 味噌 なると	生姜 木耳 人参 玉ねぎ 干しいたけ	にんにく ねぎ にら たけのこ	ごはん 砂糖 サラダ油 はるさめ	大麦 でん粉 ごま油
24(火)	そぼろ丼 牛乳 茎わかめの和風サラダ もぞくと枝豆のすまし汁	618 27.3	19.0 2.42	もぞく牛乳 茎わかめ かまぼこ かつお節	卵 ちくわ とうふ 鶏肉	コーン 生姜 玉ねぎ 干しいたけ キヤベツ	人参 たけのこ 枝豆 きゅうり	ごはん サラダ油	砂糖 ドレッシング
25(水)	カルシウムアップ献立 しょうゆラーメン 牛乳 小松菜のじゃこ和え ヨーグルト	598 26.3	15.4 2.37	豚肉牛乳 牛乳 ヨーグルト	なると しらす	にんにく もやし キヤベツ 木耳	生姜 人参 ねぎ 小松菜	中華めん ごま油	サラダ油 ドレッシング
26(木)	丸パン ハムカツ 牛乳 グリーンサラダ クラムチャウダー	641 26.5	21.6 3.06	ハムカツ あさり	牛乳 ベーコン	バセリ きゅうり バブリカ赤 コーン レタス	リーフレタス 人参 玉ねぎ マッシュルーム	コッペパン ドレッシング サラダ油 シチュールウ	白絞油 じやが芋 パン粉
27(金)	お弁当の日 (授業参観)								
30(月)	麦ごはん 牛乳 白身魚のさざれ焼き おかひじきのさっぱり和え 呉汁	594 27.4	20.4 2.41	牛乳 焼竹輪 大豆ペースト かつお節	白身魚 とうふ 味噌	バセリ きゅうり 人参 ねぎ	おかひじき もやし 大根	ごはん マヨネーズ 白すり胡麻 砂糖 ごま油	大麦 パン粉 砂糖 じやが芋

☆「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でき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
栄養価の基準	640	24.0	17.8	2.0
今月の平均栄養価	607	24.1	19.4	2.40