



こんだてひょう

相馬市立大野小学校

2025年 7・8月

日付	こ ん だ て め い	加熱-kcal タップkg	脂質g 塩分g	お も な ざ い り ょ 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 (火)	カミングさんまる30献立 豚キムチ丼 牛乳 たこときゅうりの梅マヨあえ 豆腐と根菜のスープ	578 24.6	20.3 2.37	豚肉 たこ さつまあげ	牛乳 とうふ かつおぶし	生姜 人参 キムチ にら もやし	にんにく 玉ねぎ たけのこ きゅうり ごぼう 大根	給食精米 サラダ油 いりごま	三温糖 ごま油 マヨネーズ
2 (水)	親子うどん 牛乳 煮干しと青大豆の揚げ煮 大福アイス	694 31.6	20.1 2.38	卵 牛乳 青大豆 かつおぶし	油揚げ 煮干し とり肉	ほうれん草 玉ねぎ	干しいたけ 人参	さつまいも 白絞油 上白糖 ソフトめん	でん粉 水あめ ごま 大福アイス
3 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ジャーマンポテト イタリアンスープ	654 24.6	24.1 2.68	牛乳 とり肉 チーズ	ウインナー 卵	玉ねぎ ズッキーニ キャベツ ほうれん草	パセリ 人参 ホールトマト	コッペパン じゃが芋 バター	ジャム 白絞油 パン粉
4 (金)	麦ごはん 牛乳 鶏肉のカレー照り焼き ひじきサラダ にらとじやがいものみそ汁	601 27.3	20.6 2.4	牛乳 半ひじき とうふ 味噌	とり肉 ツナ 油揚げ かつおぶし	キヤベツ きゅうり にら リーフレタス	人参 玉ねぎ ねぎ	ごはん 砂糖 じやが芋	大麦 ドレッシング カレー粉
7 (月)	七夕献立 ちらしずし 牛乳 七夕汁 七夕ゼリー	585 22.8	15.2 3.42	とり肉 錦糸卵 なると巻	油揚げ 牛乳 とうふ	人参 干し芋 オクラ えのき	かんぴょう 干しいたけ オクラ みつば	砂糖 いりごま ゼリー 大麦	サラダ油 ひやむぎ ごはん
8 (火)	ごはん 牛乳 たくあんあえ 肉じやが 味付けのり	627 23.6	17.9 1.89	牛乳 なまあげ	ぶた肉 のり	キヤベツ きゅうり 人参 玉ねぎ 干しいたけ	もやし たくあん 玉ねぎ グリンピース	給食精米 マヨネーズ じやが芋 サラダ油	いりごま いとこん 上白糖
9 (水)	ジャージャーめん 牛乳 ほうれん草とあさりのスープ すいか	655 31.0	17.1 2.54	豚ひき肉 味噌 とうふ	大豆ミート 牛乳 あさり	にんにく 玉ねぎ 干しいたけ もやし	生姜 人参 きゅうり ほうれん草	中華めん 砂糖 ごま油	サラダ油 でん粉
10 (木)	カルシウムアップ献立 食パン キャラメルパテ 牛乳 フレンチサラダ かぼちゃのポタージュ	637 21.3	20.0 2.43	牛乳 スキムミルク	とり肉	キヤベツ 人参 玉ねぎ	きゅうり コーン かぼちゃ	パン バター パンプキンルウ	ドレッシング キャラメルパテ
11 (金)	ポークカレー 牛乳 フルーツ杏仁	675 18.1	18.4 2.04	豚肉 牛乳	チーズ	にんにく 玉ねぎ 野菜ジュース みかん	生姜 人参 パイン 桃	ごはん じやが芋 砂糖	大麦 サラダ油 カレールウ
14 (月)	日本型食生活献立 麦ごはん 牛乳 チキンカツ ゆかり漬け 具だくさんみそ汁	593 29.0	16.4 2.03	牛乳 みそ かつおぶし	とり肉 とうふ	大根 こんにゃく ごぼう ゆかり	きゅうり 人参 ねぎ	ごはん 薄力粉 白絞油 じやがいも	大麦 パン粉 上白糖 こんにゃく
15 (火)	カレーピラフ 牛乳 元気っ子サラダ 冬瓜と卵のスープ	581 19.7	23.1 3.25	ウインナー すき昆布 卵 とうふ	牛乳 かつお ベーコン	ミックスベジタブル マッシュルーム キヤベツ とうがん	玉ねぎ きゅうり 人参 レタス	ごはん いりごま 砂糖	バター サラダ油 カレールウ
16 (水)	肉うどん 牛乳 チョコチップカップケーキ	696 32.0	16.2 2.80	ぶた肉 スキムミルク 昆布	かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 小松菜	ごぼう 干しいたけ ねぎ	ソフトめん ホットケーキミックス バター	チョコチップ バター
17 (木)	コッペパン 牛乳 いちご＆マーガリン 夏野菜グラタン オニオンスープ 元気ヨーグルト	646 24.3	24.4 2.37	牛乳 チーズ ヨーグルト	ぶた肉 ウインナー	なす ズッキーニ トマト パセリ 人参	玉ねぎ コーン トマト キャベツ えのき	パン 油 マーガリン	マカロニ 砂糖 ジャム
18 (金)	お弁当の日(1学期終業式)								

8月									
25 (月)	夏野菜カレー 牛乳 イタリアンサラダ 県産一口桃ゼリー	666 21.5	20.4 2.15	粉チーズ チーズ	牛乳 豚肉	にんにく 人参 なす トマト レタス きゅうり	生姜 玉ねぎ ズッキーニ かぼちゃ 枝豆 サニーレタス パプリカ赤	カレールウ ドレッシング ごはん	サラダ油 一口ももゼリー 大麦
26 (火)	そうま⑨うまうま献立 ごはん 牛乳 小ガレイのからあげ 切干大根の炒め煮 みようがの卵とじ汁	627 30.0	19.9 2.76	牛乳 ぶた肉 卵 味噌	小ガレイ さつまあげ 豆腐 かつおぶし	切干大根 ごぼう いんげん 干しいたけ 玉ねぎ	人参 干し芋 みようが えのき	ごはん サラダ油 片栗粉	塩麹 砂糖 白絞油
27 (水)	夏野菜のミートソーススパゲティ 牛乳 夏みかんサラダ	626 25.9	19.9 1.22	ぶた肉 粉チーズ	大豆ミート 牛乳	なす ズッキーニ ソテーオニオン にんにく マッシュルーム サニーレタス なつみかん	人参 玉ねぎ トマト レタス きゅうり コーン	ソフトめん オリーブ油 バター	
28 (木)	鉄分アップ献立 シugガートースト 牛乳 まめ豆サラダ あさり入りミネストローネ	664 24.0	26.2 2.25	牛乳 ロースハム ベーコン	冷凍大豆 あさり	枝豆 レタス 人参 玉ねぎ セロリ	コーン きゅうり レモン キャベツ トマト	パン 生クリーム オリーブ油 マカロニ	グラニュー糖 マーガリン 砂糖 じやが芋
29 (金)	6年生リクエスト献立 わかめごはん 牛乳 アルファベットスープ からあげ きゅうりとキャベツの昆布漬け シューアイス	711 24.4	20.9 2.37	わかめ とり肉 昆布	牛乳 ぶた肉 ワインナー	生姜 キャベツ 人参	にんにく きゅうり 玉ねぎ	ごはん でん粉 シューアイス	大麦 白絞油 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	645	25.1	20.5	2.3