



相馬市立大野小学校

2025年 9月

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	加り-kcal タンパクg	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　　ど　　の　　え　　る		力　　や　　熱　　の　　も　　と　　に　　な　　る			
1 (月)	防災給食										
	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮	679	24.3	さば	ham	切干大根	キャベツ	ごはん	ドレッシング		
	切干大根の和えもの 豚汁	33.6	2.46	豚肉 味噌	とうふ 牛乳	きゅうり 大根 ねぎ	人参 ごぼう	じゃが芋 こんにやく	大麦		
2 (火)	キムチチャーハン 牛乳	603	22.5	豚肉	いり玉子	にんにく	人参	サラダ油	マヨネーズ		
	ごぼうサラダ 豆腐とえのきのスープ	23.4	2.12	牛乳 とうふ	ツナ	ねぎ しいたけ ごぼう 小松菜	たけのこ キムチ きゅうり えのき 木耳	白すり胡麻	ごはん		
3 (水)	鉄分アップ献立										
	みそラーメン 牛乳	611	17.8	豚肉	シュウマイ	にんにく	生姜	中華めん	ドレッシング		
	シュウマイ こまつナムル	26.9	2.92	牛乳	ham	ねぎ 小松菜 もやし	キャベツ コーン きゅうり				
4 (木)	コッペパン ブルーベリージャム	610	19.7	牛乳	とり肉	レモン	人参	でん粉	サラダ油		
	ささみのレモン漬け 牛乳	28.4	2.58	ウインナー	粉チーズ	玉ねぎ セロリ ダイストマト	ぶなしめじ コーン パセリ にんにく	上白糖 コッペパン 白絞油	スパゲティ ジャム		
5 (金)	マーボーなす丼 牛乳	593	19.7	牛乳	豚肉	生姜	にんにく	ごはん	大麦		
	ワンタンスープ 一口りんごゼリー	20.7	1.71	厚揚げ	みそ	人参 玉ねぎ ピーマン しいたけ ほうれん草	なす ねぎ もやし	サラダ油 でん粉 ワンタン	上白糖 ごま油 りんごゼリー		
8 (月)	5年生リクエスト献立										
	ドライカレー 牛乳	639	22.5	豚肉	粉チーズ	ソテーオニオン	玉ねぎ	ごはん	大麦		
	かみかみサラダ 冷凍みかん	22.8	2.58	牛乳	いか	グリーンピース ダイストマト たくあん きゅうり もやし	人参 生姜 にんにく みかん	サラダ油 カレールウ	じゃが芋 上白糖		
9 (火)	カミングさんまる30献立										
	ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き	582	21.1	牛乳	いわし	生姜	大根	ごはん	白絞油	上白糖	
10 (水)	クリームスパゲッティ 牛乳	702	25.0	なまあげ	味噌	きゅうり 人参 ごぼう ねぎ	たくあん ねぎ	でん粉	じゃが芋		
	ポパイサラダ なし	25.7	2.42	ベーコン	牛乳	人参	玉ねぎ	強力粉	バター		
11 (木)	食パン ツナサラダ 牛乳	633	25.8	チーズ	ham	マッシュルーム	にんにく	上白糖	サラダ油		
	キャベツスープ マーシャルビーンズ	22.0	2.86	粉チーズ		パセリ ほうれん草 きゅうり コーン なし		白すり胡麻	シチュールウ		
12 (金)	親子丼 牛乳 即席漬 かみなり汁	595	18.5	ツナ	牛乳	玉ねぎ	きゅうり	食パン	マヨネーズ		
		28.1	2.64	ベーコン		コーン 干しいたけ キャベツ	人参	じゃが芋 マカロニ	マーシャルビーンズ		
16 (火)	日本型食生活献立										
	さつまいもごはん 牛乳 ぶりの照り焼き	561	18.5	鶏肉	かまぼこ	人参	玉ねぎ	ごはん	大麦		
	枝豆入りお浸し 沢煮椀	27.3	2.65	凍豆腐 牛乳 とうふ	卵 豚肉 さつま揚げ	干しいたけ きゅうり 生姜 大根 ごぼう ねぎ 干しいたけ	キャベツ	サラダ油	上白糖		
				牛乳	ぶり	生姜	キャベツ	人参	ごはん	さつま芋	
				豚肉	昆布	小松菜	枝豆	ごま塩			
						ごぼう	たけのこ				
17 (水)	お弁当の日										
18 (木)	ピザトースト 牛乳 豆乳スープ	696	28.8	チーズ	牛乳	ピーマン	玉ねぎ	パン	ドレッシング		
	キャベツとチキンのサラダ	28.8	2.47	ソフトチキン	ベーコン	コーン	マッシュルーム	じゃが芋	サラダ油		
19 (金)	麦ごはん 牛乳 チキンカツ	602	29.2	ウインナー	豆乳	キャベツ	きゅうり	ベシメルルウ			
	きゅうりの塩昆布和え きのこ汁	29.2	1.98			パブリカ	人参 パセリ				
22 (月)	麦ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース	603	27.9	牛乳	とり肉	キャベツ	きゅうり	薄力粉	パン粉		
	もやしのカレーあえ 小松菜のみそ汁	27.9	2.09	昆布	油揚げ	人参	ごぼう	大豆白絞油	ごはん		
24 (水)	麦ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース	603	27.9	牛乳	油揚げ	生姜	にんにく	ごはん	大麦		
	もやしのカレーあえ 小松菜のみそ汁	27.9	2.09	ham	味噌	ソテーオニオン	レモン	上白糖	カレー粉		
25 (木)	きつねうどん 牛乳 グリーンサラダ	684	31.6	とうふ		もやし	人参				
	ヨーグルト	31.6	2.79	鶏肉	油揚げ	小松菜	人参				
26 (金)	コッペパン リンゴジャム 牛乳	655	26.4	かまぼこ	ham	ごぼう	玉ねぎ	ソフトめん	オリーブオイル		
	ごまドレッシングサラダ	26.4	2.59	牛乳	ヨーグルト	ねぎ 干しいたけ レタス	人参 小松菜 きゅうり				
29 (月)	そうま㊦うまうま献立										
	麦ごはん 牛乳 こがれいのから揚げ	558	25.2	牛乳	かみかぼこ	人参	キャベツ	でん粉	大豆白絞油		
30 (火)	千草和え 芋の子汁	25.2	2.28	糸かまぼこ	錦糸卵	もやし	小松菜	上白糖	いりごま		
				とうふ	味噌	ねぎ	大根	里芋	ごはん		
	麦ごはん 牛乳 チキン南蛮	700	27.2	牛乳	とり肉	キャベツ	人参	ごはん	大麦		
	おかか和え もずく入りみそ汁	27.2	2.16	かつお節	もずく	もやし	大根	でん粉	大豆白絞油		
	ひじきごはん 牛乳	558	24.7	なまあげ	味噌	ねぎ		上白糖	タルタルソース		
	からし和え 秋野菜の煮物	24.7	2.31	とり肉	平ひじき	ごぼう	人参	サラダ油	上白糖		
				油揚げ	牛乳	枝豆	キャベツ	ごはん	里芋		
				さつま揚げ	一口がんも	れんこん	たけのこ	こんにやく			

☆「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。



栄養所要量 栄養価の基準	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	640	24.0	17.8	2.0
	624	26.5	20.6	2.4