

10月 こんだてひょう

相馬市立大野小学校

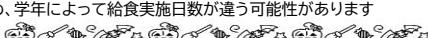
2025年 10月

日付	こんだてめい	カリ-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	体の調子をととのえる	力や熱のもとになる	
1(水)	ワンタン麺 牛乳 チョレギサラダ	588 22.8	16.9 2.84	豚肉 牛乳	海藻サラダ きざみのり	たけのこ 人参 ねぎ サニーレタス	キヤベツ もやし くらげ レタス
2(木)	ワインナードックパン 牛乳 春雨サラダ ペイザンスープ	673 25.4	26.4 3.12	錦糸卵 ワインナー 牛乳	ベーコン ハム	きゅうり にんにく 玉ねぎ	キヤベツ 生姜 人参
3(金)	給食なし下校						
6(月)	十五夜献立 栗ときのこのごはん 牛乳 マカロニサラダ 月見汁	582 20.3	18.4 2.48	鶏挽肉 ハム かつお節	油揚げ 牛乳	まいたけ きゅうり キヤベツ ごぼう	ぶなしめじ 人参 ねぎ 小松菜 大根
7(火)	4年生リクエスト給食 ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ かみかみサラダ 豚汁 アイス	709 24.3	21.2 2.28	牛乳 ハム とうふ かつお節	とり肉 豚肉 味噌	にんにく もやし たくあん するめ ごぼう	生姜 きゅうり 人参 大根 ねぎ こんにゃく
8(水)	給食なし下校						
9(木)	豆乳フレンチトースト 牛乳 グリーンサラダ ポークビーンズ 型抜きチーズ	654 28.0	23.2 1.85	豆乳 牛乳 冷凍大豆 チーズ	冷凍液卵 ソフトチキン 豚肉	キヤベツ きゅうり 人参 バセリ	リーフレタス 玉ねぎ ダイストマト缶 ホワイトペッパー
10(金)	目の愛護デー献立 肉そぼろ丼 牛乳 切干大根サラダ キヤベツのみそ汁 ブルーベリーゼリー	618 24.9	18.5 2.01	鶏挽肉 牛乳 味噌	凍豆腐 とうふ かつお節	生姜 人参 グリンピース きゅうり キヤベツ	玉ねぎ ごぼう 切干大根 ねぎ
14(火)	日本型食生活献立 ごはん 牛乳 鮭のみそマヨ焼き ほうれん草のおひたし すまし汁	590 28.3	19.5 2.22	牛乳 味噌 とうふ	さけ かつお節 かまぼこ	ほうれん草 人参 ねぎ	もやし 大根
15(水)	なみえ焼きそば 牛乳 春巻き フルーツポンチ	630 21.2	24.6 1.56	豚肉 のり	春巻き 牛乳	キヤベツ 玉ねぎ みかん 桃	もやし 人参 バイン
16(木)	食パン はちみつ&マーガリン 牛乳 タンドリーチキン ブロッコリーサラダ ミニストローネ	568 24.7	25.5 2.43	牛乳 ヨーグルト チーズ	とり肉 ベーコン 粉チーズ	生姜 ブロッコリー 人参 コーン 玉ねぎ	にんにく 枝豆 トマト パセリ セロリ
17(金)	秋野菜カレー 牛乳 小松菜サラダ 梨	654 20.9	22.5 2.75	豚肉 牛乳	粉チーズ チーズ	にんにく 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 小松菜	生姜 人参 グリーンピース キヤベツ 梨
20(月)	麦ごはん 牛乳 セルフ五目納豆 じゃがいものそぼろ煮	615 26.8	18.5 1.41	牛乳 チーズ とり肉	なつとう 糸かつお節 なまあげ	ほうれん草 玉ねぎ しらたき	人参 人参 枝豆 干ししいたけ
21(火)	ごはん 牛乳 添えレタス 手作りハンバーグ チンゲン菜のみそ汁	591 27.0	20.1 2.16	牛乳 とり肉 卵 味噌	ぶた肉 とうふ わかめ かつお節	ソテーオニオン チンゲンサイ	ぶなしめじ 大根 人参
22(水)	鉄分アップ献立 豆乳坦々うどん 牛乳 ひじきのサラダ いちごヨーグルト	672 29.5	21.0 3.35	ぶた肉 豆乳 平ひじき いちごヨーグルト	味噌 牛乳 ハム	人参 こねぎ にんにく きゅうり	玉ねぎ チングンサイ 生姜 キヤベツ
23(木)	コッペパン イチゴジャム 牛乳 パンネのミートグラタン 野菜スープ	607 23.9	20.4 1.93	牛乳 チーズ	豚ひき肉 ウインナー	にんにく 人参 コーン バセリ	玉ねぎ なす トマト キヤベツ
24(金)	そうま(?)うまうま献立 麦ごはん 牛乳 焼きさばおろしかけ 塩昆布和え 里芋のみそ汁	643 24.5	21.6 2.60	牛乳 こんぶ塩 味噌	さば なまあげ かつお節	大根 人参 ごぼう こんにゃく	キヤベツ きゅうり ぶなしめじ 小松菜 ねぎ
27(月)	大野祭振り替え休日						
28(火)	カミングさんまる30献立 豚きのこ丼 牛乳 たくあん和え ごぼうのみそ汁	584 25.8	15.2 2.50	ぶた肉 油揚げ かつお節	牛乳 味噌	生姜 ぶなしめじ 人参 干ししいたけ 玉ねぎ もやし しらたき 枝豆 キヤベツ きゅうり ごぼう ねぎ	ごはん サラダ油 じやが芋
29(水)	五目あんかけラーメン 牛乳 さつまもとりんごの蒸しパン	654 24.4	15.7 2.88	いか 豚肉 卵	なると 牛乳	にんにく もやし キヤベツ くらげ	生姜 人参 ねぎ りんご
30(木)	きなこ揚げパン 牛乳 ハムマリネサラダ アルファベットスープ	636 23.4	24.4 2.45	きな粉 ハム	牛乳 とり肉	レタス きゅうり キヤベツ	玉ねぎ 人参 玉ねぎ 人参
31(金)	お弁当(見学学習)						

☆「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 栄養価の基準	エネルギー-kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
640	24.0	17.8	2.0	
626	24.7	20.7	2.3	