



相馬市立大野小学校

2025年11月



日付	こ ん だ て め い	加り-kcal ﾀﾊﾞｸ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	
4 (火)	ごはん 牛乳 回鍋肉 春雨スープ プリン	607 22.1	15.2 1.88	牛乳 なると みそ	とり肉 ぶた肉	人参 玉ねぎ ねぎ ほうれん草 にんにく 生姜 たけのこ キャベツ ピーマン	給食精米 プリン ごま油 サラダ油 上白糖 でん粉 マロニー		
5 (水)	給食なし下校								
6 (木)	カルシウムアップ献立 コッペパン パテキャラメル 牛乳 土垂いものチーズ焼き ふわふわの卵スープ	650 25.4	23.4 2.45	牛乳 チーズ 粉チーズ	ベーコン 卵 ウィンナー	玉ねぎ パセリ 人参 小松菜 コーン	パン 里芋 パン粉	パテキャラメル サラダ油	
7 (金)	カミングさんまる30献立 かむかむわかめごはん 牛乳 切干大根ゴマネーズ和え すいとん汁	603 23.6	16.0 2.76	牛乳 ぶた肉 かつおぶし	ソフトチキン 油揚げ わかめ	切干大根 キヤベツ きゅうり 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ	給食精米 大麦 マヨネーズ ドレッシング 白すり胡麻 薄力粉 すいとん粉		
10 (月)	日本型食生活献立 麦ごはん 牛乳 あじの磯辺揚げ れんこんのきんぴら 白菜のみそ汁	622 28.4	20.1 2.24	凍豆腐 かつおぶし あじ 豚肉	味噌 牛乳 あおのり さつまあげ	れんこん ごぼう 人参 枝豆 こんにゃく はくさい ねぎ 大根	給食精米 大麦 でん粉 白絞油 サラダ油 上白糖 いりごま ごま油		
11 (火)	お弁当								
12 (水)	マーボー麺 牛乳 小松菜の中華あえ りんご	688 30.4	19.5 3.53	豚ひき肉 味噌 錦糸卵	とうふ 牛乳 ロースハム	生姜 にんにく 人参 ねぎ 玉ねぎ にら 干しいたけ 小松菜 もやし りんご	中華麺 上白糖 でん粉 サラダ油 ドレッシング		
13 (木)	お弁当								
14 (金)	豚肉丼 牛乳 千草あえ あおさのみそ汁	585 25.4	18.0 2.50	豚肉 カニカマ とうふ かつおぶし	牛乳 あおのり 味噌	人参 玉ねぎ ねぎ しらたき 干しいたけ 生姜 もやし 大根 キャベツ ほうれん草	給食精米 大麦 サラダ油 上白糖 いりごま		
17 (月)	ごはん 牛乳 ヒラメのマヨネーズ焼き ごま酢和え いかと大根の煮物	593 27.5	19.3 1.70	牛乳 チーズ イカ	ひらめ 結び昆布	もやし 大根 人参 きゅうり パセリ こんにゃく	給食精米 マヨネーズ ごま油 白すり胡麻 さといも 上白糖		
18 (火)	ふくしま旬の食材献立 相馬牛使用のハヤシライス 牛乳 あおさのサラダ フルーツヨーグルト苺ソース和え	694 19.7	22.8 2.04	牛肉 ヨーグルト	牛乳 あおさ	生姜 にんにく 人参 ダイストマト トマトジュース きゅうり 玉ねぎ 大根 りんご もも レタス ブロッコリー	給食精米 ワイン じゃが芋 サラダ油 県産いちごソース ルー		
19 (水)	五目うどん 牛乳 相馬のかきあげ 一口桃ゼリー	670 27.9	18.2 2.68	豚肉 かまぼこ 昆布 牛乳 あおのり	油揚げ かつおぶし いか しらす	なめこ ほうれん草 人参 ごぼう ねぎ 玉ねぎ	ソフト麺 小麦粉 白絞油 ももゼリー		
20 (木)	黒糖コッペパン 牛乳 白菜とりんごのサラダ 鶏肉のハーブ焼き クリームスープ	656 26.9	24.7 2.28	牛乳 ベーコン	とり肉	はくさい りんご 人参 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	コッペパン 黒砂糖 サラダ油 上白糖 バター ルー		
21 (金)	そうま㊦うまうま献立 ごはん 牛乳 手作りヒレカツ キャベツときゅうりの塩昆布和え てっちり (ふぐ鍋)	579 30.4	16.9 2.77	牛乳 卵 とらふぐ 昆布	ぶた肉 こんぶ 豆腐	キャベツ きゅうり はくさい 大根 人参 しいたけ ねぎ えのき	給食精米 小麦粉 パン粉 白絞油		
25 (火)	鉄分アップ献立 中華丼 牛乳 ひじきのマリネ 豆腐とえのきのスープ	595 25.1	18.0 2.42	ぶた肉 かまぼこ 干ひじき 豆腐	あさり 牛乳 ツナ なると	生姜 はくさい 青梗菜 人参 たけのこ 小松菜 木耳 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり ねぎ えのき	給食精米 サラダ油 でん粉 ごま油 ドレッシング		
26 (水)	みそラーメン 牛乳 揚げ餃子 オレンジ	689 26.5	19.1 2.97	ぶた肉 牛乳	味噌 餃子	にんにく 生姜 にら 人参 たけのこ 木耳 もやし キャベツ ねぎ ホールコーン オレンジ	中華麺 サラダ油 大豆白絞油		
27 (木)	3年生リクエスト献立 ココア揚げパン 牛乳 ごぼうサラダ ワントンスープ ヨーグルト	667 21.8	25.4 2.16	牛乳 肉入りワントン ヨーグルト		レタス きゅうり ごぼう キャベツ 人参 もやし 干しいたけ にら	パン ココア ごま油 ドレッシング いりごま	マヨネーズ 上白糖 大豆白絞油	
28 (金)	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ブロッコリーおかか和え じゃがいものみそ汁	595 27.8	20.6 2.25	牛乳 かつおぶし 油揚げ	さば とうふ みそ	生姜 ブロッコリー 人参 ホールコーン 小松菜 ねぎ	給食精米 大麦 でん粉 大豆白絞油 じゃが芋		

☆「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 栄養価の基準	1食あたり-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	632	25.9	19.8	2.3