5月 こんだてひょう

相馬市立大野小学校
2024年5月

日付	こんだてめい	カロリー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）	みそラーメン　牛乳 しゅうまい　カラフルナムル	619 27.5	17.9 3.31	ぶた肉　しゅうまい 牛乳　ソフトチキン	味付メンマ　きくらげ 黄ピーマン　赤ピーマン きゅうり　キャベツ もやし　しょうが 人参　にんにく にら　ねぎ　コーン	強力粉　ごま油 上白糖
2（木）	コッペパン　ブルーベリージャム　牛乳 チーズサラダ　ポークビーンズ	614 26.6	19.2 2.34	牛乳　チーズ ぶた肉　冷凍大豆	レタス　きゅうり コーン　人参 玉ねぎ　マッシュルーム パセリ	コッペパン　ジャム ドレッシング　じゃが芋 上白糖
7（火）	こどもの日献立 とり五目ご飯　牛乳　からしあえ すまし汁　柏もち	598 21.8	14.4 1.87	とり肉　油揚げ 牛乳　糸かまぼこ かまぼこ　とうふ かつおぶし	人参　干しいたけ ごぼう　枝豆 キャベツ　もやし ぶなしめじ　ほうれん草	給食精米　三温糖 サラダ油　柏もち（粒
8（水）	肉うどん　牛乳　笹かまのカレー揚げ かおり和え	673 32.1	19.0 3.95	笹かまぼこ　かまぼこ 油揚げ　かつおぶし 牛乳　豚肉 卵	キャベツ　もやし きゅうり　人参 玉ねぎ　ねぎ 小松菜	強力粉　白絞油
9（木）	ウィンナードックパン　牛乳 スナップえんどうのサラダ アルファベットスープ	687 24.4	28.8 2.72	ウインナー　ベーコン 牛乳	スナップえんどう　コーン キャベツ　人参 玉ねぎ　ねぎ	コッペパン　上白糖 ドレッシング　マカロニ じゃが芋
10（金）	チキンカレー　牛乳　シーザーサラダ	642 20.7	21.1 2.53	とり肉　粉チーズ 牛乳　ベーコン	きゅうり　コーン パプリカ赤　にんにく 生姜　グリンピース 玉ねぎ　人参 ヤサイジュース　リーフレタス	給食精米　大麦 じゃが芋　サラダ油 ドレッシング
14（火）	たけのこごはん　牛乳 ごぼうサラダ　豚汁	613 22.8	20.2 2.44	とり肉　油揚げ 牛乳　ぶた肉 とうふ　みそ かつおぶし	たけのこ　人参 枝豆　ごぼう きゅうり　こんにゃく 大根　ねぎ	給食精米　上白糖 サラダ油　マカロニ マヨネーズ　じゃが芋
15（水）	カルシウムアップ献立 五目あんかけラーメン　牛乳 小松菜とひじきのナムル　ヨーグルト	647 27.6	17.0 2.59	豚肉　いか なると　干ひじき 牛乳 ソフール	にんにく　しょうが 小松菜　キャベツ 玉ねぎ　人参 もやし　青梗菜 ねぎ　きくらげ	強力粉　サラダ油 ごま油　でん粉 上白糖　いりごま
16（木）	鉄分アップ献立 食パン　マーシャルビーンズ　牛乳 ツナポテトサラダ　あさりのトマトスープ	660 24.6	26.7 2.16	牛乳　白花豆 ツナ　ベーコン あさり	人参　きゅうり 玉ねぎ　キャベツ トマト　パセリ	食パン　マーシャルビーンズ じゃが芋　マヨネーズ マカロニ
17（金）	日本型食生活献立 麦ごはん　牛乳　かつおの揚げ煮 青大豆入りおひたし　新たまの味噌汁	610 28.9	15.9 2.05	牛乳　かつお まんてん豆　糸かつお節 とうふ　味噌 かつおぶし	生姜　もやし 人参　ほうれん草 玉ねぎ	給食精米　大麦 でん粉　白絞油 上白糖　じゃが芋
20（月）	そうま😋うまうま献立 麦ごはん　牛乳　スズキのさざれ焼き 磯和え　呉汁	617 29.2	20.5 2.25	牛乳　スズキ きざみのり　とうふ だいず　みそ かつおぶし	パセリ　ほうれん草 もやし　人参 大根　ねぎ	給食精米　大麦 マヨネーズ　パン粉 じゃがいも
21（火）	カミングさんまる３０献立 そぼろ丼　牛乳　茎わかめのサラダ 具だくさんみそ汁	634 27.4	19.6 2.76	かつおぶし　卵　鶏肉 牛乳　茎わかめ 干ひじき　ちくわ なまあげ　味噌	しょうが　枝豆 ごぼう　ねぎ キャベツ　人参 きゅうり　コーン こんにゃく　大根	給食精米　サラダ油 上白糖　じゃが芋
22（水）	とり南蛮　牛乳 みそかんぷら　一口ゼリー（いちご）	617 27.8	14.2 3.65	とり肉　かまぼこ かつお節　昆布 牛乳　味噌	ねぎ　人参 玉ねぎ　小松菜 干しいたけ	強力粉　じゃがいも 白絞油　上白糖 一口ゼリー
23（木）	セサミトースト　牛乳　枝豆と野菜のサラダ コーンポタージュ	732 23.1	30.1 2.54	牛乳　ベーコン スキムミルク	キャベツ　きゅうり 人参　枝豆 玉ねぎ　コーン クリームコーン　パセリ	バター　三温糖 いりごま　白すり胡麻 食パン　生クリーム ドレッシング　じゃが芋
24（金）	麦ごはん　牛乳　ひじき佃煮　酢鶏 ワンタンスープ	619 25.8	18.4 1.94	ひじき佃煮　牛乳 とり肉	にら　ねぎ 生姜　干しいたけ 人参　玉ねぎ 筍　ピーマン もやし　きくらげ	給食精米　大麦 でん粉　さつま芋 大豆油　上白糖 肉入りワンタン　ごま油
27（月）	麦ごはん　牛乳　いり鶏 バンサンスー　かつおふりかけ	598 21.5	19.1 1.85	牛乳　とり肉 なまあげ　錦糸卵 ロースハム	ごぼう　人参 れんこん　しいたけ こんにゃく　筍 さやいんげん　きゅうり	給食精米　大麦 サラダ油　上白糖 緑豆春雨　ごま油 ふりかけ
28（火）	ピースごはん　牛乳 ささみフライ　即席づけ　もずく入りみそ汁	590 29.3	19.3 2.86	牛乳　とり肉 卵　もずく とうふ　みそ かつおぶし	グリンピース　わかめ 大根　きゅうり 人参　えのきたけ 小松菜　ねぎ	給食精米　薄力粉 パン粉　白絞油
29（水）	お弁当日					
30（木）	食パン　牛乳　ジャム ジャーマンポテト　肉団子スープ	640 25.5	19.5 2.52	牛乳　ベーコン ぶた肉　卵	玉ねぎ　にんにく パセリ　ねぎ 生姜　人参 キャベツ　ほうれん草	食パン　ジャム じゃが芋　サラダ油 でん粉　緑豆春雨
31（金）	お弁当日					

☆「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 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
今月の平均栄養価	634	25.9	19.9	2.57