



# こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2024年6月

日付	こんだてめい	加り-kcal kg/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		
3 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 切昆布の炒め煮 なめこのみそ汁	562 26.5	19.7 2.52	牛乳 さつまあげ とうふ とり肉	すき昆布 冷凍大豆 かつお節 みそ	しらたき 干しいたけ 大根 にんにく 七味唐辛子	人参 なめこ ねぎ 生姜	給食精米 三温糖 ごま油	大麦 サラダ油	
4 (火)	カレーピラフ 牛乳 ツナサラダ 野菜スープ	578 20.4	22.8 2.69	牛乳 ウインナー	ツナ ベーコン	ミックスベジタブル マッシュルーム きゅうり キャベツ	玉ねぎ ほうれん草 人参 コーン セロリ	有塩バター 給食精米	ドレッシング じゃが芋	
5 (水)	クリームスパゲティ 牛乳 いかと水菜のサラダ	659 26.9	24.2 2.14	ベーコン いか	牛乳 粉チーズ	玉ねぎ コーン マッシュルーム みずな リーフレタス	人参 ぶなしめじ パセリ きゅうり パプリカ	有塩バター 上白糖 ベシヤメル	オリーブ油 強力粉	
6 (木)	ココア揚げパン 牛乳 アスパラガスのフレンチサラダ オニオンスープ	590 20.5	15.8 2.21	ミルクココア 牛乳 ベーコン	スキムミルク ロースハム	レタス アスパラ キャベツ えのきたけ	きゅうり 玉ねぎ 人参	コッペパン 大豆白絞油 有塩バター	グラニュー糖 ドレッシング	
鉄分アップ献立										
7 (金)	ビビンバ丼 牛乳 キャベツとあさりのスープ モーモーゼリー	586 25.2	18.1 2.17	錦糸卵 あさり ぶた肉	牛乳 とうふ	たけのこ 人参 キャベツ にんにく ぜんまい	小松菜 もやし ねぎ 生姜 干しいたけ	上白糖 給食精米 ゼリー いりごま	ごま油 大麦 サラダ油	
6月10日から6月14日 地場産物活用状況調査										
10 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 千草あえ 玉ねぎのみそ汁	574 27.6	20.8 2.32	いか 味噌 牛乳	油揚げ かつお節 ぶた肉	キャベツ 人参 玉ねぎ 生姜	ほうれん草 大根 小松菜	いりごま 給食精米	三温糖	
そうま😊うまうま献立										
11 (火)	たこめし 牛乳 小松菜サラダ 豚汁	572 26.6	16.1 2.59	牛乳 豚肉 とうふ かつお節	チーズ たこ 味噌	人参 きゅうり レモン汁 ごぼう	小松菜 キャベツ 大根 ねぎ	上白糖 三温糖 じゃが芋 オリーブオイル	サラダ油 給食精米 こんにゃく	
12 (水)	チャンポンメン 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 一口りんごゼリー	584 25.8	16.0 1.17	豚肉 あさり ベーコン チーズ	いか かまぼこ 牛乳	玉ねぎ もやし たけのこ 生姜	人参 キャベツ きぬさや パセリ	強力粉 じゃが芋	サラダ油 ゼリー	
13 (木)	食パン 県産ももジャム 牛乳 トマトとじゃこのサラダ カレーヌードルスープ	643 24.0	21.3 2.81	牛乳 豚肉	じゃこ	トマト レタス 人参	きゅうり 玉ねぎ キャベツ	食パン オリーブ油 じゃが芋 サラダ油	ももジャム 三温糖 マカロニ	
日本型食生活献立										
14 (金)	ごはん 牛乳 すずきのみそマヨネーズ焼き おかか和え じゃがいものみそ汁	550 27.4	17.4 2.29	牛乳 味噌 かつお節 冷凍豆腐	すずき 粉チーズ わかめ	パセリ 人参 大根 ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ	給食精米 マヨネーズ	じゃがいも	
カミングさんまる30献立										
17 (月)	麦ごはん 牛乳 かみかみつくね 切り干し大根のごまあえ 小松菜のみそ汁	577 26.6	16.9 2.11	牛乳 卵 ソフトチキン かつお節	とり肉 とうふ 油揚げ 味噌	玉ねぎ ごぼう 切干大根 人参 ねぎ	れんこん 生姜 きゅうり 小松菜	給食精米 パン粉 三温糖 じゃが芋	大麦 でん粉 白すり胡麻	
18 (火)	焼豚のチャーハン 牛乳 ごぼうサラダ 水ぎょうぎスープ	565 19.9	22.8 1.70	焼豚 牛乳	豚ひき肉 ぎょうぎ	干しいたけ ねぎ ごぼう きゅうり 玉ねぎ にら	たけのこ グリーンピース 人参 キャベツ もやし きくらげ	給食精米 ごま油	いりごま マヨネーズ	
19 (水)	五目うどん 牛乳 いんげんのかき揚げ 元気ヨーグルト	696 29.5	20.1 2.97	とり肉 かまぼこ こんぶ 焼竹輪	油揚げ かつお節 牛乳 ヨーグルト	干しいたけ 小松菜 ごぼう いんげん 玉ねぎ	大根 人参 ねぎ 玉ねぎ	強力粉 白絞油	天ぷら粉	
20 (木)	コッペパン 牛乳 めひかりのマリネ ミネストローネ いちご&マーガリン	631 26.8	20.1 2.40	牛乳 ベーコン	えそ	トマト パプリカ赤 人参 セロリ	玉ねぎ パプリカ黄 キャベツ コーン	コッペパン 白絞油 シエルマカロニ 有塩バター	でん粉 上白糖 じゃが芋 いちご&マーガリン	
21 (金)	ドライカレー 牛乳 ひじきのサラダ	584 23.6	20.3 2.07	ぶた肉 レンズまめ 牛乳	大豆ミート チーズ 干ひじき	人参 ソテーオニオン セロリ にんにく キャベツ	玉ねぎ ピーマン 生姜 トマト	給食精米 サラダ油 ドレッシング	大麦 有塩バター	
24 (月)	麦ごはん 牛乳 五目納豆 じゃがいものそばろ煮	616 24.3	15.8 1.68	牛乳 チーズ とり肉	なっとう 糸かつお節	キャベツ 人参 ねぎ 玉ねぎ	ほうれん草 ねぎ 生姜 グリーンピース	給食精米 じゃが芋 サラダ油 でん粉	大麦 いとこん 上白糖	
25 (火)	ツナごはん 牛乳 いんげんのみそ汁 茎わかめのマヨネーズ和え	571 21.6	22.6 2.90	ツナ 茎わかめ 味噌	牛乳 かつお節	人参 きゅうり いんげん	えだまめ もやし 玉ねぎ	給食精米 マヨネーズ じゃが芋	上白糖 白すり胡麻	
26 (水)	ジャージャーめん 牛乳 中華スープ	608 27.9	18.6 2.20	豚ひき肉 味噌 ベーコン	大豆ミート 牛乳 とうふ	生姜 人参 玉ねぎ もやし ねぎ	にんにく 筍水煮 きゅうり 干しいたけ	強力粉 ごま油 マロニー	上白糖 でん粉	
27 (木)	セルフメンチカツサンド 添えレタス 牛乳 キャベツと水菜のスープ	581 21.7	22.7 2.09	メンチ ベーコン	牛乳	キャベツ きょうな サニーレタス	玉ねぎ 人参	コッペパン	白絞油	
カルシウムアップ献立										
28 (金)	麦ごはん 牛乳 鮭のごましょうゆ焼き 小松菜とエリンギのソテー 厚揚げのみそ汁	629 32.5	21.0 2.19	牛乳 ベーコン 油揚げ みそ	さけ なまあげ かつお節	コーン エリンギ 大根 ぶなしめじ	小松菜 キャベツ 人参 ねぎ	大麦 ごま 給食精米	いりごま 有塩バター 強化米	

☆「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	I初級-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	593	25.3	19.7	2.26

