



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2024年9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
2 (月)	鉄分アップ献立 まごはん のり玉ふりかけ 牛乳 マーボーなす ほうれん草とあさりのスープ	440	11.5	豚肉 あさり 牛乳 みそ とうふ	なす 玉ねぎ ねぎ ピーマン キャベツ もやし にんじん しょうが にんにく	ごはん 大麦 のり玉ふりかけ 三温糖 でん粉 サラダ油 ごま油
	440	11.5				
3 (火)	防災給食 救給カレー 牛乳 さば缶とトマトのスープ フルーツポンチ	509	29.3	防災カレー 牛乳 さば	玉ねぎ ほうれん草 にんじん 豆 ダイズ トマト 缶 リンゴ ダイズ 缶 パイナップル 缶	上白糖 ワイン
	509	29.3				
4 (水)	カルシウムアップ献立 塩タンメン 牛乳 かぼちゃのチーズ焼き ヨーグルト	647	18.7	豚肉 なたと あさり 牛乳 チーズ ベーコン ヨーグルト	にら ねぎ たけのこ もやし にんじん キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ きくらげ コーン	強力粉 サラダ油
	647	18.7				
5 (木)	コッペパン 牛乳 ももジャム ささみのレモン漬け コールスローサラダ アルファベットスープ	646	19.5	牛乳 とり肉 ソーセージ	レモン にんじん キャベツ 玉ねぎ	コッペパン ももジャム 片栗粉 サラダ油 上白糖 アルファベットマカロニ じゃがいも ドレッシング
	646	19.5				
6 (金)	まごはん、牛乳、鮭のみそ焼き 切り干し大根のサラダ けんちん汁	579	18.7	牛乳 オリーブ油 油揚げ とうふ かつお節 みそ 秋鮭	レタス きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ 切干大根	上白糖 白いり胡麻 板こんにやく ごま油 ごはん 大麦
	579	18.7				
残食調査期間 (9日~13日)						
9 (月)	きのご豚丼 牛乳 ほうれん草のごま酢和え すまし汁	590	18.3	牛乳 豚肉 かまぼこ とうふ かつお節	玉ねぎ 干しいたけ ぶなしめじ えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし にんじん ごぼう にんにく しょうが	ごはん 大麦 サラダ油 上白糖 白いり胡麻
	590	18.3				
10 (火)	ごはん 牛乳 いわしのかば焼き かみかみサラダ 根菜汁	633	20.4	牛乳 いわし ハム するめ かつお節 みそ	しょうが ぎゅうり キャベツ きゅうり コーン ねぎ にんじん 枝豆 だいこん	ごはん サラダ油 上白糖 ごま じゃがいも ドレッシング こんにやく
	633	20.4				
11 (水)	和風スパゲティ 牛乳 元気サラダ	838	48	牛乳 ツナ ベーコン ツナ すき昆布 糸かつお節	ぶなしめじ さいたま 干しいたけ ほうれん草 きゅうり コーン にんじん 玉ねぎ こねぎ キャベツ	強力粉 バター 上白糖 サラダ油
	838	48				
12 (木)	ナン 牛乳 キーマカレー ツナサラダ	654	30.6	牛乳 豚ひき肉 大豆ミート ツナ 粉チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが コーン トマト ピーマン きゅうり レタス	ナン サラダ油 じゃがいも ドレッシング
	654	30.6				
13 (金)	お月見献立 さつまいもご飯 牛乳 ホタテカツ ゆかり漬け 月見汁	574	12.8	ほたて 牛乳 かつお節	キャベツ きゅうり 干しいたけ にんじん だいこん こまつな ねぎ ごぼう	サラダ油 ゆかり 白玉だんご ごはん さつまいも ゴマ塩
	574	12.8				
17 (火)	日本型食生活献立 ごはん 牛乳 鶏肉のねぎだれかけ ハリハリ和え 南蛮汁	660	21.9	牛乳 とり肉 ロースハム なまあげ みそ かつお節	ねぎ 切干大根 きゅうり にんじん だいこん ごぼう	ごはん 上白糖 大豆粉 小麦粉 大豆白絞油 こんにやく ドレッシング
	660	21.9				
18 (水)	みそラーメン ホタテ焼売 牛乳 チョレギサラダ	605	15.2	ぶた肉 鶏肉 牛乳 ほたて焼売 韓国のみ	にんじん にら もやし キャベツ コーン きゅうり ねぎ にんにく しょうが レタス	強力粉 ドレッシング サラダ油
	605	15.2				
19 (木)	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 まめ豆サラダ ブラウンシチュー	635	19.4	牛乳 大豆 ハム ぶた肉	枝豆 きゅうり レタス にんじん コーン トマト マッシュルーム グリーンピース しょうが にんにく 玉ねぎ	コッペパン ブルーベリージャム じゃがいも 上白糖
	635	19.4				
20 (金)	そうま(三)うま(三)ま(三)献立 まごはん 牛乳 魚のさざれ焼き 枝豆入りのおひたし 芋の子汁	583	18.7	牛乳 ひらめ みそ とうふ かつお節	キャベツ こまつな 枝豆 にんじん ねぎ だいこん	ごはん 大麦 マヨネーズ パン粉 さといも こんにやく
	583	18.7				
24 (火)	5年生リクエスト献立 ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き きゅうりの漬物 豚汁 冷凍みかん	638	22.1	牛乳 ぶた肉 みそ とうふ かつお節	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ みかん	じゃがいも こんにやく ごはん
	638	22.1				
25 (水)	とり南蛮うどん 牛乳 ジャーマンポテト 一口いちごゼリー	691	22.9	かつお節 とり肉 油揚げ 牛乳 ウインナー	にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ ほうれん草 玉ねぎ	強力粉 じゃがいも 大豆白絞油 有塩バター 一口いちごゼリー
	691	22.9				
26 (木)	シュガートースト 牛乳 カラフルサラダ カレーヌードルスープ	658	25	ホイップクリーム 牛乳 チーズ 豚肉	レタス リーフレタス パプリカ赤 コーン にんじん 玉ねぎ キャベツ	食パン グラニュー糖 マーガリン ツイストマカロニ じゃがいも ドレッシング サラダ油
	658	25				
27 (金)	給食なし					
30 (月)	まごはん 牛乳 味付けおかか 酢鶏 中華スープ	611	20.7	牛乳 味付けおかか とり肉 とうふ ベーコン	しょうが 玉ねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ ねぎ もやし	ごはん 大麦 片栗粉 さつまいも サラダ油 三温糖 マロニー ごま油
	611	20.7				

★1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、炭水化物の量を調整しています。
★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
9月の平均栄養価	640	24.0	17.8	2.0
9月の平均栄養価	621	24.8	21.8	2.25