



こんだてひょう

相馬市立大野小学校

2024年7・8月

日付	こんだてめい	加I-kcal タバ/kg	脂質g 塩分g	おもなざいりょう					
				血やにくになる		体の調子をとどめる		力や熱のもとになる	
1 (月)	麦ごはん のりたまふりかけ 牛乳 豚肉とごぼうのかりん揚げ もずくと枝豆のすまし汁	634 25.1	21.3 1.81	とうふ もずく 牛乳	かまぼこ かつお節 豚肉	枝豆 ごぼう 長ねぎ	生姜 人参	三温糖 ごはん のり玉ふりかけ 白絞油	いりごま さつまいも 大麦 でん粉
2 (火)	豚キムチ丼 牛乳 即席漬 かみなり汁	587 21.3	21.8 2.42	ぶた肉 とうふ かつお節	牛乳 さつま揚げ	生姜 人参 もやし 干しいたけ にら きゅうり ごぼう	にんにく 玉ねぎ キムチ ねぎ キャベツ 大根	給食精米 上白糖 サラダ油	
3 (水)	カルシウムアップ献立								
	わかめうどん 牛乳 さつまいもと煮干しの揚げ煮 ヨーグルト	689 30.8	15.5 2.90	とり肉 わかめ こんぶ 青大豆 ヨーグルト	かまぼこ かつお節 牛乳 かえり煮干	小松菜 玉ねぎ 干しいたけ	人参 ねぎ	ソフトめん 片栗粉 水あめ いりごま	さつまいも 白絞油 三温糖
4 (木)	コッペパン 梨ジャム 牛乳 スパイシーチキン コールスローサラダ トマトと卵のスープ	622 28.6	25.4 2.48	牛乳 チーズ 卵	とり肉 ベーコン	キャベツ 人参 ほうれん草 トマト パセリ	きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく	パン ロールスロッドレ	ジャム
5 (金)	七夕献立								
	ちらしずし 牛乳 七夕汁 七夕デザート	580 22.4	14.4 2.68	鶏挽肉 錦糸卵 とり肉 かつお節	油揚げ 牛乳 かまぼこ	かんぴょう 干しいたけ きぬさや 大根	人参 ごぼう オクラ	ごはん サラダ油 ひやむぎ	三温糖 いりごま 七夕ゼリー
8 (月)	カミングさんまる30献立								
	かみかみネギみそ丼 牛乳 たこときゅうりの梅マヨ和え 根菜汁	595 26.5	21.8 2.35	豚肉 味噌 たこ 油揚げ	凍豆腐 牛乳 わかめ かつお節	生姜 干しいたけ しらたき 枝豆 赤玉ねぎ 大根 ごぼう	玉ねぎ 切干大根 ねぎ きゅうり ねりうめ 人参	ごはん サラダ油 マヨネーズ	大麦 上白糖 三温糖
9 (火)	ごはん 牛乳 あじ南蛮漬け えびボールとチンゲンサイのスープ	586 24.8	16.7 2.43	牛乳 えびボール かまぼこ	あじ とうふ	玉ねぎ 黄パプリカ にんにく 人参	赤パプリカ 生姜 青梗菜	ごはん サラダ油 マロニー	でん粉 上白糖
10 (水)	五目あんかけ焼きそば 牛乳 バンバンジー	576 27.4	17.4 1.79	豚肉 牛乳	あさり ソフトチキン	玉ねぎ 青梗菜 筍 もやし きゅうり	人参 ねぎ きくらげ きゅうり	中華めん ごま油 白ねり胡麻	サラダ油 片栗粉 三温糖
11 (木)	背割りコッペパン こつぶ入りチリコンカン 牛乳 ペイザンスープ	585 24.6	19.8 1.68	豚ひき肉 牛乳 ひよこ豆	こつぶあげ ベーコン千切り	いんげん 玉ねぎ にんにく トマト キャベツ	人参 マッシュルーム 生姜 キャベツ	じゃが芋 サラダ油	パン シュルマカロニ
12 (金)	ポークカレー 牛乳 フルーツポンチ	672 20.5	18.9 1.77	豚肉 牛乳	粉チーズ	にんにく 玉ねぎ なす もも バナナ	生姜 人参 パイン みかん	ごはん じゃが芋 上白糖	大麦 サラダ油
16 (火)	そうま☺うまうま・日本型食生活献立								
	ごはん 牛乳 めひかりのから揚げ たくあんあえ 豚汁	597 27.4	12.7 2.06	めひかり とうふ かつお節	ぶた肉 みそ 牛乳	キャベツ たくあん 人参 ごぼう ねぎ	きゅうり もやし こんにやく 大根	ごはん ドレッシング 片栗粉	大豆白絞油 じゃが芋
17 (水)	夏野菜のミートソーススパゲティ 牛乳 夏みかんサラダ	630 26.7	20.1 2.12	ぶた肉 牛乳	大豆ミート チーズ	なす 玉ねぎ 人参 セロリ グリーンピース リーフレタス きゅうり	ズッキーニ ソテーオニオン にんにく マッシュルーム トマト レタス 甘夏柑	ソフトめん バター オリーブ油	上白糖 オリブ油
18 (木)	食パン 牛乳 ハンバーグ グリーンサラダ かぼちゃポタージュ	725 28.9	27.8 3.29	牛乳 ベーコン	ハンバーグ	レタス きゅうり パプリカ赤 玉ねぎ マッシュルーム	リーフレタス 人参 コーン かぼちゃ パセリ	パン 有塩バター ドレッシング	上白糖 サラダ油
19 (金)	ツナピラフ 牛乳 マカロニサラダ 冬瓜のスープ	600 20.6	25.9 3.25	ツナ ハム とうふ	牛乳 ベーコン	ミックスベジタブル 玉ねぎ きゅうり とうがん	人参 ビーマン キャベツ コーン	ごはん マヨネーズ マカロニ	バター ドレッシング
8月									
26 (月)	Z								
27 (火)	6年生リクエスト献立								
	たこめし 牛乳 アイス 鶏の唐揚げ 添えレタス アルファベットスープ	719 25.5	23.3 2.70	牛乳 鶏肉 油揚げ	真たこ ウインナー	人参 にんにく 玉ねぎ	枝豆 サニーレタス キャベツ	ごはん 上白糖 マカロニ アイス	サラダ油 片栗粉 じゃが芋
28 (水)	とうりゅうたんたん 豆乳担々うどん 牛乳 ツナとパプリカのサラダ	641 29.2	20.3 2.21	ぶた肉 味噌 牛乳	大豆ミート 豆乳 ツナ	人参 こねぎ にんにく 黄パプリカ きゅうり	玉ねぎ 青梗菜 生姜 赤パプリカ レタス	サラダ油 ラー油 オリーブ油	白すり胡麻 上白糖 ソフトめん
29 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉の香草焼き チーズサラダ キャベツのスープ	601 27.2	23.4 2.06	牛乳 チーズ ひよこ豆	とり肉 ベーコン	にんにく レタス 玉ねぎ コーン キャベツ	人参 きゅうり	パン オリーブ油	苺ジャム 上白糖
30 (金)	鉄分アップ献立								
	ぶた肉 と野菜のピリ辛丼 牛乳 モロヘイヤのスープ なし	571 25.4	19.0 1.98	ぶた肉 味噌 冷凍豆腐 なると	なまあげ 牛乳 とり肉	にんにく 人参 たけのこ キャベツ もやし なし	生姜 玉ねぎ ビーマン モロヘイヤ 干しいたけ	ごはん サラダ油 でん粉	大麦 三温糖 ごま油

☆「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
7,8月の平均栄養価	627	25.4	20.7	2.3