



日付	こんだてめい	加リ-kcal ｸﾞ/ｸﾞ	脂質g 塩分g	おもなざいりょう						
				血やにくになる		体の調子をとのえる		力や熱のもとになる		
1 (火)	豚キムチ丼 牛乳 油揚げのみそ汁 キャベツときゅうりの昆布漬け	560 22.4	16.0 2.87	牛乳 豚肉小間 油揚げ	豚肉バラ かつお節 味噌	生姜 人参 キムチ もやし	にんにく 小松菜 キャベツ ねぎ ニラ	きゅうり 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ	給食精米 上白糖	ごま油 じゃが芋
2 (水)	ちゃんぽんめん 牛乳 チンゲン菜とエリンギのソテー 梨	600 27.1	16.7 1.02	あさり かまぼこ ベーコン	いか 牛乳 豚肉	たけのこ キャベツ 玉ねぎ コーン	もやし 人参 エリンギ ねぎ 青梗菜	梨	サラダ油 強力粉	バター
3 (木)	鉄分アップ献立									
	コッペパン ブルーベリージャム 牛乳 ブロッコリーサラダ クラムチャウダー	646 24.6	22.6 2.51	牛乳 ベーコン スキムミルク	ハム あさり	ブロッコリー きゅうり 人参 マッシュルーム	コーン キャベツ 玉ねぎ パセリ		パン ドレッシング バター	ジャム じゃが芋
4 (金)	カミングさんまる30献立									
	かむかむわかめごはん 牛乳 こんにやくソテー すいとん汁	583 22.6	14.0 2.75	牛乳 豚肉 かつお節	ベーコン 油揚げ	人参 こんにやく ごぼう ねぎ	キャベツ ピーマン 大根		給食精米 上白糖 すいとん粉 大麦	サラダ油 薄力粉
7 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の米粉焼き ほうれん草のきのこ和え 呉汁	600 27.5	19.7 1.98	牛乳 なまあげ 味噌	とり肉 だいず かつお節	にんにく もやし 人参 ねぎ	ほうれん草 ぶなしめじ 大根		給食精米 サラダ油 じゃが芋	大麦 米粉
8 (火)	お弁当の日									
9 (水)	目の愛護デー献立									
	なめこうどん 牛乳 レンコンごぼうチップス ブルーベリーゼリー	653 24.3	17.2 2.75	とり肉 なると かつお節	油揚げ 牛乳	ごぼう なめこ 大根 ごぼう 小松菜	人参 玉ねぎ ねぎ れんこん		強力粉 サラダ油 ゼリー	でん粉 上白糖
10 (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 ハムマリネサラダ かぼちゃのポタージュ	671 22.3	25.0 2.57	牛乳 ベーコン	ハム	レタス きゅうり 人参 パセリ	たまねぎ かぼちゃ		オリーブオイル バター パン	
11 (金)	麦ごはん のり佃煮 牛乳 レタスとチキンのマヨ和え 秋野菜の煮物	669 23.6	21.6 2.09	牛乳 とり肉 角切り昆布 さつまあげ	ソフトチキン なまあげ 冷凍大豆	のり佃煮 きゅうり ごぼう れんこん	レタス 玉ねぎ 人参 こんにやく 干しいたけ		給食精米 マヨネーズ サラダ油 上白糖	大麦 ドレッシング 里芋
15 (火)	秋野菜カレー 牛乳 小松菜サラダ 元気ヨーグルト	657 22.3	18.3 2.44	豚肉 チーズ	冷凍大豆 牛乳 元気ヨーグルト	にんにく 玉ねぎ ぶなしめじ グリーンピース	生姜 人参 キャベツ ほうれん草 小松菜		給食精米 さつま芋 上白糖	サラダ油
16 (水)	給食なし									
17 (木)	食パン ｲｺ&ﾏｶﾞﾘﾝｼﾞﾏ 牛乳 ひじきのマリネ 肉団子スープ	581 23.7	20.6 1.85	牛乳 ツナ 卵	干ひじき 鶏挽肉	キャベツ きゅうり ねぎ はくさい	人参 玉ねぎ 生姜 にら		パン ドレッシング マロニー	ジャム でん粉
18 (金)	日本型食生活献立									
	麦ごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ほうれん草の卵あえ 大根のみそ汁	585 25.2	19.5 2.02	牛乳 錦糸卵 味噌	サバ切身 とうふ かつお節	生姜 ほうれん草 大根 ねぎ	キャベツ 人参 小松菜		給食精米 でん粉	大麦 サラダ油
21 (月)	マーボー丼 牛乳 きゅうりのゆかり漬け 春雨スープ	591 21.9	18.5 2.76	ぶた肉 みそ ベーコン	とうふ 牛乳	生姜 玉ねぎ たけのこ にら 大根	チンゲン菜 ねぎ 人参 干しいたけ きゅうり		給食精米 大麦 でん粉 マロニー	ごま油 上白糖 サラダ油
22 (火)	きのごはん 牛乳 具だくさんみそ汁 切干大根のごまネーズあえ	563 20.8	20.8 2.3	とり肉 牛乳 味噌	油揚げ かつお節	ぶなしめじ 干しいたけ ごぼう キャベツ	まいたけ 人参 ねぎ 切干大根 きゅうり		給食精米 上白糖 ドレッシング じゃが芋	サラダ油 マヨネーズ 白すり胡麻
23 (水)	きつねうどん 牛乳 大学いも	708 27.2	19.5 2.88	とり肉 かまぼこ	油揚げ 牛乳 かつお節	干しいたけ ごぼう ねぎ	小松菜 人参		強力粉 白絞油 水あめ	さつま芋 上白糖 ごま
24 (木)	4年生リクエスト献立									
	ココア揚げパン 牛乳 ふわふわ卵スープ かみかみサラダ 一口りんごゼリー	621 22.7	21.2 1.83	卵 きざみするめ	牛乳	ごぼう コーン キャベツ 玉ねぎ	きゅうり 人参 枝豆 パセリ ほうれん草		パン サラダ油 パン粉 ココア	上白糖 ドレッシング ゼリー
25 (金)	そうま㊦うまうま献立									
	麦ごはん のり玉ふりかけ 牛乳 めひかりの唐揚げ おかかあえ 相馬の豚汁	603 28.1	18.6 1.73	牛乳 かつおぶし とうふ	めひかり ぶた肉 みそ	キャベツ もやし 大根 ごぼう	人参 こんにやく はくさい ねぎ		給食精米 ふりかけ 大豆白絞油 サラダ油	大麦 でん粉 さといも
28 (月)	大野祭 振替休業日									
29 (火)	鶏五目ごはん 牛乳 からしあえ いわしのつみれ汁	546 28.8	18.3 2.1	とり肉 牛乳 まいわし 豆腐	油揚げ 味噌 かつお節	人参 枝豆 もやし 生姜	干しいたけ キャベツ ねぎ 白菜 大根 ごぼう		給食精米 サラダ油	三温糖 でん粉
30 (水)	カレーラーメン 牛乳 もやしナムル スイートパンプキン	584 25.2	16.1 2.4	牛乳 なると ハム 生クリーム	ぶた肉 海藻サラダ 卵	にんにく 人参 ほうれん草 もやし	生姜 玉ねぎ ねぎ きゅうり		強力粉 上白糖 ドレッシング	サラダ油 かぼちゃ
31 (木)	給食なし									

☆「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* kcal	たんぱく質g	脂質g	塩分g
今月の平均栄養価	612	24.4	19.1	2.3