



こんだてひょう



相馬市立大野小学校
2024年12月

日付	こんだてめい	加り-kcal タ/パ/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			
2 (月)	カルシウムアップ献立										
	ピリ辛生揚げ丼 牛乳 小松菜スープ レモンヨーグルト	609 24.9	18.3 2.14	豚ひき肉 味噌 なると	なまあげ 牛乳 ヨーグルト	にら 生姜 人参 玉ねぎ たけのこ	干しいたけ もやし 小松菜 にんにく ねぎ	給食精米 上白糖 サラダ油	大麦 片栗粉 ごま油		
3 (火)	焼豚のチャーハン 牛乳 水餃子スープ	550 21.4	18.8 2.04	焼豚 たまご スープ餃子	豚ひき肉 牛乳	干しいたけ ねぎ 人参 えのきたけ	たけのこ グリーンピース もやし 青梗菜	給食精米 いりごま	サラダ油 ごま油		
4 (水)	ほうれん草のクリームスパゲティ 牛乳 大根とツナのマリネ	667 27.3	23.4 2.46	とり肉 粉チーズ 牛乳	ベーコン ツナ	人参 ぶなしめじ ほうれん草 大根 レタス きゅうり	玉ねぎ マッシュルーム パセリ	強力粉 ドレッシング	オリーブ油 ベシヤメル		
5 (木)	食パン リンゴジャム 牛乳 ブロッコリーのサラダ ポークビーンズ	730 28.6	20.9 2.92	牛乳 豚肉	ダイスチーズ 大豆	ブロッコリー 玉ねぎ マッシュルーム 人参	キャベツ コーン パセリ	パン ドレッシング 上白糖	リンゴジャム じゃがいも		
6 (金)	ふくしま健康応援メニュー										
	麦ごはん 牛乳 きのこのけんちん汁 いわしのかば焼き 枝豆とレタスのサラダ	600 25	21.6 1.47	とうふ 牛乳	いわし かつお節	SIGCレタス 生姜 レタス 枝豆 大根	しめじ きゅうり コーン 人参 ねぎ	ごま ごま油 大麦 上白糖	ドレッシング 給食精米 白絞油		
9 (月)	麦ごはん 牛乳 白身魚フライ タルタルソース おかか和え 豆腐となめこのみそ汁	598 22.6	21.3 2.15	豆腐 味噌 白身魚	糸かつお節 牛乳 かつお節	大根 ねぎ 人参	なめこ キャベツ もやし	給食精米 薄力粉 サラダ油	大麦 パン粉 タルタルソース		
10 (火)	鉄分アップ献立										
	ひじきごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草とアサリの味噌汁	655 24.6	18.1 1.66	かつお節 とり肉 油揚げ あさり 味噌	卵 ひじき 牛乳 ちくわ あおさ	人参 ごぼう 干しいたけ もやし	しらたき 枝豆 ほうれん草 ねぎ	給食精米 三温糖	サラダ油 薄力粉		
11 (水)	マーボーめん 牛乳 もやしのナムル	611 28.9	17.7 1.83	とうふ 味噌 牛乳	ぶた肉 ハム	生姜 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ もやし	にんにく 人参 にら きゅうり	強力粉 片栗粉	上白糖 ごま油		
12 (木)	2年生リクエスト献立										
	食パン いちごジャム マカロニグラタン アルファベットスープ 牛乳 ミルメーク	725 25.1	21.5 2.6	牛乳 チーズ	とり肉 ソーセージ	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ	ぶなしめじ にんじん	イチゴジャム エルボマカロニ アルファベットマカロニ パン	ミルクコーヒー パン粉 じゃがいも バター		
13 (金)	カミングさんまる30献立										
	冬野菜チキンカレー 牛乳 かみかみサラダ	595 20.9	17.3 2.4	とり肉 さきいか	牛乳	きゅうり 玉ねぎ 人参 れんこん 生姜	たくあん 大根 もやし ほうれん草 にんにく ごぼう	じゃが芋 上白糖 給食精米	サラダ油 ごま油 大麦		
16 (月)	日本型食生活献立										
	麦ごはん 牛乳 いなだの照り焼き かぶのあさ漬け 呉汁	612 28	19.3 2.49	牛乳 塩こんぶ 大豆 かつお節	いなだ とうふ みそ	生姜 きゅうり 大根	かぶ 人参 ねぎ	給食精米 上白糖	大麦 じゃが芋		
17 (火)	ごはん 牛乳 納豆 ちぐさあえ 肉じゃが	622 26.2	16.7 1.54	牛乳 糸かまぼこ なまあげ	納豆 豚肉	キャベツ ほうれん草 玉ねぎ グリーンピース	もやし 人参 こんにやく 干しいたけ	給食精米 上白糖 サラダ油	いりごま じゃが芋		
18 (水)	冬至献立										
	けんちんうどん 牛乳 白玉入り冬至かぼちゃ	672 28.3	12.8 2.33	とり肉 牛乳 昆布	油揚げ 小豆 かつお節	大根 ごぼう こんにやく 干しいたけ	人参 はくさい ねぎ かぼちゃ	強力粉 白玉だんご	里芋 上白糖		
19 (木)	コッペンパン ブルーベリージャム 牛乳 スイートポテトサラダ 白菜と肉団子のクリームスープ	720 24.1	25.3 2.59	牛乳 ヨーグルト 卵	ハム 鶏ひき肉	きゅうり 生姜 ぶなしめじ 白菜	玉ねぎ 人参 グリーンピース	パン マヨネーズ バター ベシヤメル	さつま芋 ブルーベリージャム		
20 (金)	クリスマス献立										
	チキンライス 牛乳 野菜のスープ クリスマスケーキ	643 20.5	19.5 2.14	とり肉 ウインナー	牛乳	玉ねぎ マッシュルーム セロリ	ミックスベジタブル 人参	給食精米 バター ケーキ	上白糖 じゃが芋		
23 (月)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ツナサラダ ジンジャー卵スープ	661 23.9	27.4 1.83	とり肉 ウインナー 卵	牛乳 ツナ	玉ねぎ キャベツ きゅうり	生姜 人参 コーン	給食精米 片栗粉 ドレッシング	大麦 じゃが芋 大豆白絞油		

☆「一食の基準となる栄養所要量」は、中学生対象です。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。

栄養所要量 栄養価の基準	1食分-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	641	25.0	19.8	2.16

