



こんだてひょう



相馬市立大野小学校

2025年 1月

日付	こんだてめい	加割-kcal たんぱく質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			
8 (水)	ワンタン麺 牛乳 じゃがいものチーズ焼き 一口いちごゼリー	633 26.8	15.9 2.82	牛乳 チーズ	ベーコン 豚肉	玉ねぎ たけのこ 人参 ねぎ	パセリ はくさい もやし ねぎ	ごま油 サラダ油 ワンタン	じゃが芋 強力粉 ゼリー		
9 (木)	コッペパン パテ黒ごま 牛乳 シーザーサラダ チリコンカン 	631 24.9	21 1.82	牛乳 大豆 豚ひき肉	ベーコン ビーンズ	レタス きゅうり コーン 人参 マッシュルーム	キャベツ 県産トマト 玉ねぎ 生姜	ドレッシング バター パテ黒ごま	じゃが芋 パン		
10 (金)	バターチキンカレー 牛乳 みかんサラダ	647 21.1	24.1 2.4	とり肉	牛乳	玉ねぎ 県産トマト みかん SIGレタス	人参 にんにく レタス きゅうり	給食用精米 じゃが芋 緑豆春雨	小麦 パター ドレッシング		
14 (火)	カミングさんまる30献立		570	16.7	豚ひき肉 味噌 するめいか かつお節	鶏挽肉 牛乳 油揚げ	大根 生姜 白滝 こんにゃく	ごぼう 人参 枝豆 玉ねぎ ねぎ 干しいたけ 千切たくあん	きゅうり	給食用精米 三温糖 白糖	サラダ油 片栗粉 いらごま
	肉そぼろ丼 牛乳 かみかみ和え 根菜汁 	25.7	2.46								
15 (水)	鶏南蛮うどん 牛乳 ゆかり漬け 手作り蒸しパン 	637 27	15.6 2.9	とり肉 ダイスチーズ	牛乳 かつお節	かまぼこ 牛乳	人參 小松菜 ねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ	強力粉 ゆかり バター	サラダ油 ホルケーキックス さつま芋		
16 (木)	鉄分アップ献立		596	16.6	牛乳 ソフトチキン	ベーコン スキムミルク ひよこ豆	人参 キヤベツ 生姜 きゅうり	えのき こねぎ 枝豆 レタス	白絞油 ドレッシング ミルクココア	パン	
	ココア揚げパン 牛乳 ビーンズサラダ キャベツとあさりのスープ	24.9	2.28								
17 (金)	日本型食生活献立		560	19	牛乳 粉チーズ 味噌 くるくわかめ 豆腐	たら 味噌 さつまあげ かつお節	ぶなしめじ れんこん こんにゃく 小松菜	ねぎ 人参 なためこ	給食用精米 三温糖	小麦 マヨネーズ いらごま	
	麦ごはん 牛乳 たら和風マヨネーズ焼き れんこんのきんぴら なめこ汁	27.6	2.32								
20 (月)	麦ごはん 牛乳 松風焼き きゅうりと白菜の和え物 けんちん汁	565 25.3	17.8 2.08	牛乳 豚ひき肉 味噌 豆腐	鶏挽肉 卵 塩こんぶ かつお節	ねぎ 生姜 こんにゃく はくさい 大根	人参 あおさのり きゅうり ごぼう	給食用精米 パン粉 白い胡麻 ごま油	小麦 サラダ油 里芋		
21 (火)	ごはん 牛乳 ししゃもの唐揚げ 小松菜サラダ 厚揚げと大根のみそ汁 	628 43.9	19.1 2.41	牛乳 大豆 味噌	ししゃも なまあげ かつお節	小松菜 キヤベツ 大根 人参	きゅうり レモン ほうれん草 ねぎ	給食用精米 三温糖 オリーブオイル	サラダ油 大豆白絞油		
22 (水)	五目あんかけラーメン 牛乳 ほうれんそうのごまあえ ヨーグルト	595 25.5	14.9 2.88	豚肉 なると ヨーグルト	いか 牛乳	にんにく もやし キヤベツ きくらげ	生姜 人参 ねぎ ほうれん草	強力粉 片栗粉 白すり胡麻	サラダ油 ごま油 砂糖		
23 (木)	フレンチトースト 牛乳 大根と水菜のサラダ 鶏肉と野菜のスープ	662 27.4	21.1 2.44	冷凍液卵 ロースハム	牛乳 とり肉	大根 みずな 玉ねぎ	きゅうり 人参	パン バター いらごま	三温糖 ごま油 じゃが芋		
24日から30日まで全国学校給食週間											
24 (金)	麦ごはん 牛乳 笹かまの磯辺あげ(宮城) レタスとひじきの和風和え せんべい汁(青森)	578 23.1	17.4 2.15	牛乳 かつお節 ツナ	笹かまぼこ 干ひじき 鶏肉	あおさのり きゅうり ごぼう ねぎ	人参 玉ねぎ 大根 干しいたけ	給食用精米 天ぷら粉 ドレッシング	小麦 白絞油 かやきせんべい		
27 (月)	麦ごはん 牛乳 小ガレイのから揚げ 青大豆入りおひたし 相馬の豚汁 	606 30.2	20.1 2.03	牛乳 大豆 豚肉 味噌	カレイ きざみのり 豆腐 かつお節	もやし ほうれん草 大根 ねぎ	人参 こんにゃく はくさい	給食用精米 片栗粉 里芋	小麦 白絞油		
28 (火)	ツナご飯 牛乳 打ち豆さっぱり和え きりたんぼ汁(秋田)	571 23.3	16.7 2.34	打ち豆 牛乳 ツナ	とり肉 かつお節	コーン 人参 大根 ねぎ	もやし 干しいたけ キヤベツ	きりたんぼ ドレッシング	給食精米		
29 (水)	盛岡風じゃじゃ麺(岩手) 牛乳 チータン(卵スープ)(岩手) ラフランスゼリー(山形) 	628 29.3	16.9 2.46	豚ひき肉 味噌 とり肉	大豆ミート 牛乳 卵	生姜 人参 玉ねぎ 小松菜	にんにく 筍 きゅうり ねぎ	強力粉 片栗粉 ゼリー	砂糖 サラダ油		
30 (木)	1年生リクエスト献立		651	19.5	豚ひき肉 ベーコン	チーズ 牛乳	県産トマト セロリ にんにく 小松菜 人参	玉ねぎ ピーマン 生姜 ゆず ほうれん草	焼ふ 三温糖 サラダ油 ジェルマカロニ	バター パン じゃが芋	
	コッペパン 県産りんごジャム 牛乳 切干大根のゆず風味和え 車麩のミートグラタン(福島) ペイザンスープ	26.7	2.23								
31 (金)	麦ごはん 牛乳 手作りハンバーグ ブロッコリーサラダ 豆腐のみそ汁 みかん 	696 35.1	16.1 2.92	牛乳 全卵 木綿豆腐	ぶた肉 ソテーオニオン かつお節	玉ねぎ ブロッコリー キヤベツ ねぎ コーン	カリフラワー にんじん だいこん みかん	給食用精米 パン粉 片栗粉 マヨネーズ	おおむぎ 三温糖 じゃがいも 白糖		

☆「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。
 ☆3学期、インフルエンザ等による学年閉鎖があった場合は、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
今月の平均栄養価	640	24.0	17.8	2.0
	615	27.5	18.1	2.4

