



献立表

南相馬市立福浦小学校

血液や筋肉となつて体を大きくする (たんぱく質) (カルシウム) 	仕事や運動をする時の力になる (炭水化物) (脂肪) 	体の調子をよくして病気になりにくくする (ビタミン) (ミネラル) 	栄養所要量 エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
--	--------------------------------------	---	--------------------------------------

日	曜	献立名						
1	火	おやこうどん 牛乳 あますづけ てづくりさつまあげ	牛乳 たまご なると とりにく いか さかなのすりみ	ソフトメン さとう かたくりこ あぶら	しいたけ にんじん たまねぎ みつば ねぎ ごぼう ピーマン はくさい だいこん	648 36.3 17.3	3.9	
2	水	ちらしすし 牛乳 さわらのたつたあげ なのはなのからしあえ すましじる	牛乳 あぶらあげ たまご さわら かまぼこ とうふ	ごはん さとう あぶら かたくりこ ふ	にんじん しいたけ れんこん かんぴょう しょうが なのはな もやし えのきたけ こまつな	691 30.5 21.8	2.4	
3	木	コロッケサンドパン 牛乳 レタス コーンスープ ひなあられ	牛乳 ぶたひきにく たまご パーコン	まるパン あぶら じゃがいも パンこ こむぎこ ひなあられ	ミックスベジタブル たまねぎ レタス コーン ほうれんそう にんじん	731 27.9 28.5	3.0	
4	金	カレーライス 牛乳 きのこサラ ダ ぶくじんづけ	牛乳 えび ぶたにく とりにく たまご チーズ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ オリーブオイル	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト えのきたけ しめじ エリンギ レタス あか・きいろピーマン ぶくじんづけ	763 28.1 23.6	2.9	
7	月	ごはん 牛乳 ハムカツ もやしのカレーあえ じゃがいものみそし る	牛乳 ハム あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ さとう ごま あぶら じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく りんご れもんじる ピーマン もやし にんじん ねぎ	697 26.0 23.9	2.3	
8	火	みそラーメン 牛乳 だいこんサラダ サターアランダギー	牛乳 ぶたひきにく かまぼこ とりにく たまご	ちゅうかめん あぶら こむぎこ こくとう ホットケーキミックス	たまねぎ いら にんじん はくさい コーン もやし にんにく だいこん きゅうり みずな	664 26.5 17.9	3.1	
9	水	ごはん 牛乳 ほっけのからあげ ごもくきんぴら かぶのみそしる	牛乳 ほっけ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ いんげん かぶ	654 27.9 18.7	3.8	
10	木	こくとうパン 牛乳 スープパグッティ かいせんサラダ	牛乳 パーコン あさり かにかまぼこ ほたて こんぶ	こくとうパン パター スパグッティ さとう ごまあぶら ごま	たまねぎ アスパラガス にんじん コーン レタス	683 23.8 23.8	2.5	
11	金	ツナごはん 牛乳 レンコンサラダ とんじる	牛乳 ツナ ハム ぶたにく とうふ みそ	ごはん あぶら さとう ごま さといも マヨネーズ こんにゃく	にんじん れんこん コーン きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	743 27.1 29.8	2.7	
14	月	ちゅうかどんぶり 牛乳 もずくスープ パンバンジーサラダ	牛乳 ぶたにく エビ いか うすらのたまご もずく パーコン とりにく	ごはん ごまあぶら かたくりこ	しいたけ にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり レタス	673 24.9 21.5	1.8	
15	火	バイキング給食 (1・2・3年生) ※4・5・6年生は、お弁当になります。						
16	水	バイキング給食 (4・5・6年生) ※1・2・3年生は、お弁当になります。						
17	木	ピタパン 牛乳 とりのからあげ やさしいサラダ ミネストローネ	牛乳 とりにく チーズ パーコン だいす	ピタパン かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも あぶら	レタス きゅうり だいこん たまねぎ にんじん キャベツ にんにく セロリ トマト	624 31.4 29.9	2.7	
18	金	ごはん 牛乳 ささみのオイルむし あさづけ だいこんのみそしる ミルクコーヒー	牛乳 ささみ こんぶ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん マヨネーズ ミルクコーヒー	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり はくさい だいこん ねぎ	609 27.6 14.2	2.1	
22	火	カレーうどん 牛乳 ちくさむし だいこんのこうみづけ	牛乳 ぶたにく かまぼこ とりひきにく ひじき チーズ たまご	ソフトメン あぶら さとう ごま	にんじん たまねぎ しいたけ ほうれんそう だいこん きゅうり たくあん	692 30.2 23.6	4.9	

* 栄養価は 小学校3、4年生のものを記載しています。

* 材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

