



# 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るにくくする (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 なるこ 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 あがら	しいたけ こんにん たまねぎ みつば ねぎ ごぼう ビーマン はくさい だいこん	648 363 173	39		
2	水	ちらしずし 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 あがらあげ たまご さわら かまぼこ とうふ	ごはん さとう あがら かたくりこ ふ	こんにん ししいたけ れんこん かんぴょう しょうが なのはな ちやし えのきたけ こまつな	691 305 218	24		
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 ベーコン	まるパン あがら 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 こんにん	731 279 285	30		
4	金	カレーライス 牛乳 きのごさう ダ ふくじんづけ	牛乳 えび ぶたひき とりにく たまご チーズ	ごはん じゃがいも あがら パンこ オリーブオイル	たまねぎ こんにん しょうが こんにん トマト えのきたけ しめじ エリンギ レタス あか・青いりビーマン ふくじんづけ	763 281 236	29		
7	月	ごはん 牛乳 ハムカツ ちやしのカレーあえ じゃがいものみそし る	牛乳 ハム あがらあげ みそ	ごはん かたくりこ さとう ごま あがら じゃがいも	たまねぎ しょうが こんにん りんご れもんじる ビーマン ちやし こんにん ねぎ	697 260 239	23		
8	火	みそラーメン 牛乳 だいこんサラダ サターアングギー	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 あがら こむぎこ こくとう ホットケーキミックス	たまねぎ くら こんにん はくさい コーン ちやし こんにん だいこん きゅうり	664 265 179	31		
9	水	ごはん 牛乳 ほっけのからあげ ごもくきんぴら かつのみそしる	牛乳 ほっけ ぶたひき さつまあげ あがらあげ みそ	ごはん かたくりこ あがら こんにん さとう じゃがいも	ごぼう こんにん ししいたけ いんげん かつ	654 279 187	38		
10	木	こくとうパン 牛乳 スープバググティ かいせんサラダ	牛乳 ベーコン あさり かにかまぼこ ほたて こんぶ	こくとうパン パター スバググティ さとう こまあがら こま	たまねぎ アスパラガス こんにん コーン レタス	683 238 238	25		
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 ぶたひき とうふ みそ	ごはん あがら さとう ごま さといち マヨネーズ こんにん	こんにん れんこん コーン きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	743 271 298	27		
14	月	ちゅうかどんぶり 牛乳 もずくスープ パンパンジーサラダ	牛乳 ぶたひき エビ いか うずらのたまご ちゆく ベーコン とりにく	ごはん こまあがら かたくりこ	しいたけ こんにん 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	673 249 215	18		
15	火	<b>バイキング給食 (1・2・3年生)</b> ※4・5・6年生は、お弁当になります。							
16	水	<b>バイキング給食 (4・5・6年生)</b> ※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 ベーコン だいす	ピタパン かたくりこ さとう マカロニ じゃがいも あがら	レタス きゅうり だいこん たまねぎ こんにん キャベツ こんにん せりり トマト	624 314 299	27		
18	金	ごはん 牛乳 ささみのホイロむし あさづけ だいこんのみそしる ミルクケーキ	牛乳 ささみ こんぶ あがらあげ わかめ みそ	ごはん マヨネーズ ミルクケーキ	たまねぎ こんにん ししいたけ きゅうり はくさい だいこん ねぎ	609 276 142	21		
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 ぶたひき かまぼこ とりにく むじき チーズ たまご	ソフトメン あがら さとう ごま	こんにん たまねぎ ししいたけ ほうれんそう だいこん きゅうり たくあん	692 302 236	49		

\* 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。

