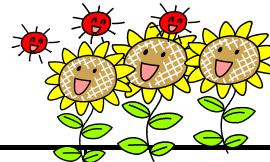


平成26年度



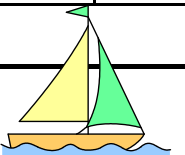
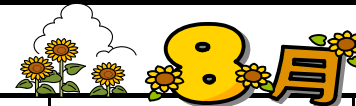
給食献立予定表

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		
1 (火)	肉うどん 煮干しと青大豆の 揚げ煮 オレンジ	かえり煮干し 牛乳 豚肉 なると 大豆	ごぼう こまつな たまねぎ まいたけ ねぎ オレンジ にんじん	さつまいも 片栗粉 油 さとう 水飴 ごま ソフトめん	しょうゆ 酒 みりん	713 31.6 19.9 3.2
2 (水)	ひじきご飯 カミカミサラダ にらたま汁	とり肉 するめ ハム 卵 とうふ みそ 油揚げ 牛乳	ひじき ごぼう にんじん えだまめ れんこん きゅうり えのきたけ にら	ごはん とうもろこし さとう ごま油 しらたき	酢 酒 みりん	607 28 16.1 2.8
3 (木)	黒糖食パン はちみつマーガリン 鶏肉のラビゴットソース コンスープ	とり肉 ベーコン 牛乳	きゅうり たまねぎ トマト セロリー ほうれん草 にんじん	黒砂糖 パン 片栗粉 油 さとう とうもろこし はちみつマーガリン	酢 塩 こしょう	681 24.5 26.2 2.7
4 (金)	麦ごはん きのこ信田煮 おかか和え なすのみそ汁	とり肉 油揚げ かつお節 豚肉 とうふ みそ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん なす こまつな しめじ たまねぎ しいたけ	ごはん おおむぎ 油 じゃがいも	しょうゆ	582 20.7 14.7 2.1
5~6 (土・日)						
7 (月)	五目ちらしずし じゃこと青菜のおひたし セタスープ セタゼリー	とり肉 油揚げ 卵 ちりめんじゃこ 牛乳	かんぴょう にんじん しいたけ ごぼう さやえんどう のり こまつな もやし	さとう 麩 ごはん そうめん ゼリー	塩 酢 酒 しょうゆ	623 23.6 14.8 3
8 (火)	ごはん マーボーなす 荳わかめの中華サラダ	豚肉 なまあげ みそ 甜麺醬 豆板醬 牛乳 とり肉	にんにく しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ ねぎ にら	ごはん 油 さとう ドレッシング でん粉 (中華) ごま油	酒 しょうゆ	615 24.3 17.6 2
9 (水)	豚丼 ゆかり漬 わかめのみそ汁	豚肉 みそ 油揚げ 牛乳	にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ わかめ えのきたけ	ごはん じゃがいも しらたき さとう	しょうゆ 塩 みりん	629 24.7 17.8 2.4
10 (木)	コッペパン いちごジャム スープカレー ハムマリネサラダ	ウインナー ローズハム ひよこ豆 牛乳	えだまめ にんじん キャベツ たまねぎ トマト にんにく レタス きゅうり	パン オリーブオイル 油 カレールウ いちごジャム じゃがいも	しょうゆ 酢 塩 こしょう	657 23.6 25 3.5
11 (金)	ゆかりご飯 かつおとごぼうの甘煮 青菜の卵和え	かつお 牛乳 大豆 卵	しそ しょうが にんじん ごぼう しいたけ ほうれん草 キャベツ	ごはん 油 片栗粉 さとう こんにやく ごま おおむぎ	酒 しょうゆ みりん	638 27.5 16.2 2.4
12~13 (土・日)						
14 (月)	ハヤシライス 海藻サラダ すいか	牛肉 バター 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム 海藻 トマト すいか	ごはん 油 おおむぎ ドレッシング じゃがいも (青じそ) ハヤシルウ	塩	720 22.1 19.8 3.7

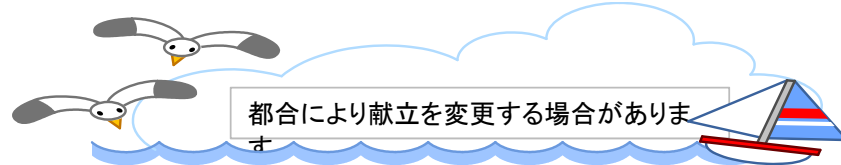


相馬市立桜丘小学校 平成26年6月27日

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる		
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		
15 (火)	ごはん さんまの蒲焼き のりあえ みそ汁	さんま みそ 牛乳	ほうれん草 もやし にんじん のり こまつな かぼちゃ ねぎ	ごはん でん粉 さとう 油	酒 しょうゆ みりん	650 23.5 21 2.3
16 (水)	ツナピラフ ひよこ豆サラダ わかめスープ	ツナ ひよこ豆 ベーコン 牛乳 ハム	グリンピース にんじん たまねぎ ピーマン レタス きゅうり コーン	ごはん ドレッシング ごま (しそ) バター	塩 こしょう コンソメ しょうゆ	575 21.4 14.6 2.9
17 (木)	メンチカツバーガー ミネストローネ ぶどう	ベーコン 豚肉 牛乳 チーズ	レタス キャベツ にんじん にんにく セロリ トマト ほうれん草 ぶどう	パン バター マカロニ パン粉 じゃがいも 油	塩 こしょう	656 22.6 24 2.9
18 (金)	1学期 終業式					



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を 整えるもとになる	おもにエネルギー のもとになる			
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質			
25 (月)	2学期 始業式						
26 (火)	夏野菜カレー コーンサラダ ヨーグルト	豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト	グリンピース コーン にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	かぼちゃ なす トマト さやいんげん	ごはん 油 カレールー ドレッシング	ケチャップ ソース	690 22.9 21.8 2.3
27 (水)	ごはん 揚げさばのおろし和え みそ汁	さば みそ とうふ 牛乳	しょうが にんじん こまつな ねぎ だいこん	ごはん 油 でん粉 さとう	(和風) 塩 酒	635 23 23.9 2.6	
28 (木)	食パン マーマレード 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ とうがんスープ	とり肉 ベーコン 牛乳	レタス きゅうり にんじん たまねぎ パセリ さやいんげん とうがん しいたけ	パン マーマレード マロニー オリーブオイル	酒 みりん 塩 こしょう	579 26.6 20.8 3.7	
29 (金)	麦ごはん 牛肉としめじのブルコギ風 ぎやべつのみそ汁 ピーチコンポート	牛肉 みそ 牛乳	しめじ たまねぎ にら にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん	ごはん ごま油 さとう おおむぎ ごま ピーチコンポート	酒	692 25.8 23.8 3	
7月の平均栄養価		642 24.5 19.1 2.8	8月の平均栄養価		649 24.6 22.6 2.9	栄養所要量の基準量 (中学年) 640 24 19.6 2.5	



都合により献立を変更する場合があります