

毎月19日は食育の日、家族みんなで食事を楽しもう！								
10月 こだてひょう		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)		体の調子をよくして病気になりにくくする (カロテン) (ビタミンC)		仕事や運動をする時の力になる (炭水化物) (脂質)		エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
令和7年度	南相馬市立石神第二小学校	日	こんだてめい					小 中 幼
1(水)	期分け休業日							
2(木)								
3 金	フレンチトースト（卵） MILK	とうにゅう たまご			あつぎりしょくパン さとう	595	774	501
	ベーコンサラダ	ベーコン	みすな きゅうり レタス にんじん		わふうドレッシング	28.1	35.1	23.7
	アルファベットスープ（麦）	とりにく だいす	にんじん キャベツ ブロッコリー バセリ		マカロニ あぶら	22.3	26.6	19.3
	ひとくちとちおとめゼリー		いちご レモン		さとう	2.2	2.8	1.8
10月6日は十五夜 <お月見献立> 夜空に浮かぶ、きれいな満月を見ながら秋の収穫を感謝する日です。								
6 月	むきごはん ハムエッグ（卵） ひじきのサラダ つきみじる	ハム たまご MILK	ハム たまご ひじき かまぼこ とりにく みそ	パセリ コーン にんじん きゅうり だいこん にんじん ごぼう ねぎ	むきごはん あおじそドレッシング オリーブオイル もち あぶら	590 27.4 18.7 2.2	753 31.9 20.6 2.8	521 25.1 18.0 2.0
7 火	ごはん チキンナゲット（麦） <幼1c、小中2c> グリーンサラダ じゃがいものカレーそぼろに	MILK	とりにく おから ツナ ぶたにく さつまあげ あつあげ	ごはん こむぎ あぶら でんぶん さとう キャベツ グリーンカールレタス きゅうり にんじん たまねぎ しいたけ しょうが グリンピース	ごはん イタリアンドレッシング しゃらき じゃがいも あぶら さとう	643 25.9 21.2 2.0	795 30.5 23.9 2.4	497 20.7 17.3 1.6
8 水	お弁当の日 わすれずに持ってきましょう。 (市内小中学校音楽祭のため)							
9 木	むきごはん さわらのみぞやき さいかあえ さつまじる	MILK	さわら みそ ハム とりにく とうふ	むきごはん さとう クリーミードレッシング さつまいも こんにゃく あぶら	589 29.1 18 1.8	756 35.0 20.8 2.2	517 26.2 16.8 1.5	
く目の愛護デー献立の日 色の濃い野菜は、目の健康に役立ちます。								
10 金	コッペパン ホワイトシチュー（麦乳） ビタミンたっぷりサラダ ブルーベリーゼリー	MILK	とりにく ぎゅうにゅう わかめ	コッペパン じゅがいも あぶら ベシャメルソース クリームポタージュ あぶら さとう さとう	625 24.6 20.6 2.0	805 30.9 24.4 2.8	528 20.8 17.8 1.7	
14 火	チキンカレー（麦乳） とうふのサラダ あおのりこざかな（麦）<中のみ>	MILK	とりにく しろはなまめ だいす とうふ かまぼこ いわし あおのり	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも イタリアンドレッシング さとう	626 24.3 19.4 2.4	798 31.3 22.1 3.1	507 20.6 17 1.9	
15 水	とんこつラーメン（中のみ卵） ぎょうざ（麦）<幼1、小中2個> さっぱりサラダ	MILK	ぶたにく なると うずらのたまご（中のみ） ぶたにく とりにく ツナ	ちゅうかめん あぶら しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ ほれんそう だけのこ きくらげ キャベツ たまねぎ にら しょうが サニーレタス キゅうり にんじん レモン	588 25.5 23.2 3.1	759 33.1 28.4 3.8	455 20.4 18.3 2.4	
くふくしま健康応援メニュー 福島県食育応援企業と県が連携して、健康づくりを応援するオリジナルメニュー 'トマトとなめこのさっぱりみそしる' を提供します。								
16 木	むきごはん さばのごまこもやき（卵） きりこんぶいために トマトとなめこのさっぱりみそしる（卵）	MILK	さば みそ たまご こんぶ さつまあげ ぶたにく たまご みそ	むきごはん ごま さとう あぶら さとう こんにゃく じゅがいも	620 27.0 23.8 1.9	751 30.6 25.1 2.3	525 24.2 22.6 1.8	
17 金	しょくパン キャラメルクリーム（乳） オムレツきのこソースかけ（卵麦乳） ワンタンスープ（麦） にいたかなし	MILK		しょくパン キャラメルクリーム さとう でんぶん テミグラスソース ワンタン なし	621 24.8 21.0 2.7	806 31.9 26.9 3.7	545 21.8 19.6 2.3	

* 無干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

20 月	むきごはん				むきごはん	633	797	511
	マーポーあつあげ		ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しいたけ ににく しょうが	あぶら さとう てんぶん	25.7	30.6	20.4
	かいそうサラダ		わかめ くわわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ	にんじん グリーンカールレタス えだまめ	あおじそドレッシング	24.8	28.2	19.3
	チーズ(乳) <小中のみ>	チーズ				1.9	2.2	1.2
21 火	給食・お弁当なし (就学時健診のため)							
	<カミカミ献立> かみごたえのある食べ物を意識してよくかんで食べよう！かむことは健康の第一歩です。 またカルシウムの多い食品は、強い歯をつくります。							
22 水	きつねうどん		とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな ねぎ	ソフトメン	635 29.3	815 36.3	513 24.0
	だいすとじゃこのあげに ぶどう <幼1, 小中2個>		だいす ちりめんじゅこ 秋の味覚です！よくかんで、あじわって たべましょう。	かぼちゃ	でんぶん あぶら さとう みすあめ	19.5	22.1	17.1
				きょほう		2.7	3.3	2.2
	<いちおし献立の日> 食物繊維の多い食材を利用し。腸内環境をととのえ、免疫力アップ！							
	<日本型食生活の日> 南相馬市では主食・主菜・副菜・汁ものをそろえた、日本型食事の献立を提供しています。 日本型の食事形態を見直し、魚・豆・豆製品・いも類・海藻類・野菜類・きのこ類を使ったメニューをしっかり食べよう。							
23 木	くりごはん				ごはん くり さつまいも ごま	597	755	511
	あかうおたつたあげ		あかうお	しょうが	でんぶん あぶら	27.8	33.2	23.6
	あさづけ		こんぶ	きゅうり だいこん		21.2	24.2	18.5
	かきたまみそしる(卵)		たまご とうふ みそ	にんじん にら たまねぎ しいたけ		2.4	3.0	1.8
24 金	ナンとキーマカレー(麦乳)		ぶたにく しろはなまめ ひよこまめ とりにく	にんにく にんじん たまねぎ セロリ バセリ しょうが	ナン あぶら カレールウ	589 28.7	757 35.2	490 24.0
	みずなサラダ		いか	きゅうり レタス にんじん みずな グリーンカールレタス	わふうドレッシング	22.2	27.1	19.1
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト			2.9	3.6	2.2
27 月	ぶたキムチどん(麦)		ぶたにく	もやし たまねぎ ねぎ にら にんにく しょうが はくさいキムチ	むきごはん こんにゃく あぶら でんぶん オイスターソース	589 24.3	768 30.3	504 20.9
	マカロニサラダ(麦)		ロースハム	きゅうり コーン	マヨネーズ(卵なし) マカロニ	20.6	24.2	18.1
	わかめスープ		かまぼこ わかめ とうふ	にんじん しいたけ		2.5	3.2	2.2
28 火	ごはん				ごはん	587	746	472
	さけのしおやき		さけ			28.3	34.1	23.1
	やさいソテー		ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん えだまめ	あぶら	20.5	23.8	17.6
	みそけんちんじる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.3	2.8	1.9
29 水	しょうゆラーメン		ぶたにく わかめ なると	もやし にんじん チンゲンサイ しょうが ねぎ きくらげ	ちゅうかめん あぶら	600 26.1	757 32.5	503 22.3
	てづくりはるまき(麦)		ぶたにく	にんにく しょうが しいたけ だけのこ	あぶら はるさめ さとう こむぎこ でんぶん はるまきのかわ	23.1	27.3	19.9
	リーフレタスぞえ			リーフレタス		3.4	4.2	3.0
30 木	むきごはん				むきごはん	626	778	496
	あつやきたまご(卵)		たまご		あぶら さとう	25.6	30.8	20.6
	はくさいつけ			はくさい にんじん		22.6	23.9	16.5
	にしめ		とりにく あつあげ こんぶ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	2.0	2.3	1.4
31 金	お弁当の日 わすれずに持ってきましょう。							
	<今月ののまたん食材(南相馬市内産使用食材)>南相馬市産の食材を食べよう！ '白菜、にら、ねぎ、きゅうり'です。							
					今月の平均値	610 26.6 21.1 2.4	775 32.5 24.4 3.0	504 22.4 18.2 21.9

