



血液や筋肉となっ 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 病気になるにくくする (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
--	--	--------------------------------------	----------------------------

日				小	中	幼
1 2	期分け休業日					

<かみかみ献立>南相馬市では、『よくかむ』食べ方を意識した献立を毎月提供して、よくかむことの大切さを伝えています。

3	むぎごはん ほっけのしおやき	ほっけ		むぎごはん	601	811	522
木	きりほしだいこんのソテー	ベーコン	きりほしだいこん キャベツ コーン さやいんげん にんにく	あぶら	17.7	28.9	16.0
	じゃがいものみそしる <麦>	とうふ みそ	にんじん もやし ねぎ	じゃがいも せんだいふ	2.9	3.6	2.4
	プリン			プリン(乳卵なし)			

4
金
給食・お弁当なし (福島県小学校教育研究協議会家庭科研究部会のため)

7	ツナごはん こくさんキャベツメンチカツ	まぐろ	にんじん	ごはん さとう	658	746	488
月	そえサニーレタス	とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	さとう でんぷん あぶら	27.6	32.6	20.1
	もすくスープ <卵=中のみ>	ベーコン かまぼこ もすく とうふ うずらのたまご(中のみ)	サニーレタス	イタリアンドレッシング	29.1	19.5	20.1
			もやし にんじん ねぎ		2.3	2.2	1.6

<いちおし献立の日> 発酵食品は、腸内環境をととのえ、免疫アップ！
五目納豆は、チーズや野菜も入り、健康な体作りに役立つメニューです。

8	ごはん なっとう	なっとう		ごはん	595	829	476
火	〔ごもくなっとうのく〕 <乳>	チーズ かつおぶし	にんじん ねぎ キャベツ ほうれんそう		27.4	33.6	22.5
	にしめ	とりにく さつまあげ こんぶ	だいこん ごぼう にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく さとう	1.9	2.7	1.6
9	カレーうどん <乳麦>	ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ ししいたけ ねぎ しょうが	ソフトめん あぶら カレールウ でんぷん	622	778	508
水	えだまめとハムのサラダ	ハム	えだまめ もやし キャベツ	あおじそドレッシング	28.0	30.4	23.1
	なし		なし		18.6	23.1	16.3
					2.9	2.5	2.3

10
木
お弁当の日 わすれずに持ってきてましょう。
(原町区・小高区合同小中学校音楽祭のため)

11	コッペパン			コッペパン	640	824	532
金	いちごジャム			いちごジャム	26.2	32.9	22.2
	ホワイトシチュー <麦乳>	とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ブロッコリー	じゃがいも ベシャメルソース ポタージュール あぶら	21.5	25.6	18.6
	ビタミンたっぷりサラダ	わかめ ツナ	きゅうり グリーンカールレタス キャベツ コーン レモン	オリーブオイル さとう	2.2	2.9	1.7

15	ごはん			ごはん	598	748	487
火	おからハンバーグ	とりにく ぶたにく おから とうにゅう	たまねぎ しょうが	さとう	29.1	34.2	24.1
	もやしのカレーあえ	とりにく	もやし ピーマン		18.2	20.6	16.1
	なめこのみそしる	とうふ みそ	なめこ ほうれんそう ねぎ	じゃがいも	2.2	2.6	1.8

16	しょうゆラーメン	ぶたにく わかめ なると	しょうが もやし にんじん こまつな ねぎ きくらげ	ちゅうかめん あぶら	608	758	515
水	パリパリサラダ <麦>	ハム	キャベツ きゅうり みずな レモン	しゅうまいのかわ あぶら オリーブオイル さとう	24.5	30.7	20.7
	ラクビスゼリー(乳)	ラクビス (にゅうさんきんいんりょう)		ゼリーのもと ソーダゼリー	21.9	25.1	19.1
					2.9	3.8	2.5

相馬農業高校の
皆さんが作りました。

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

＜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。

17 木	くりいもごはん			ごはん くり さつまいも ごま	596	751	510	
	あかうおのたつたあげ		あかうお	しょうが	てんぷん あぶら	26.1	30.8	22.4
	ほうれんそうのきなこあえ		きなこ	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	19.8	22.4	17.5
	キャベツのみそしる <麦>		あつあげ みそ	たまねぎ にんじん キャベツ	ふ	2.1	2.7	1.7

＜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「ふわふわ卵とトマトのスープ」を提供します。

トマトがテーマです。



18 金	コッペパン			コッペパン	667	853	564	
	パテチョコレート <乳>			パテチョコレート	24.4	30.8	20.9	
	ジャーマンポテト		ウインナー	たまねぎ パセリ	26.7	32.4	22.8	
	ふわふわたまごとトマトのスープ <卵>		だいたす きんときまめ おおふくまめ たまご ベーコン	しょうが ねぎ たまねぎ トマト	ごまあぶら てんぷん マヨネーズ (卵あり)	2.2	2.9	1.8
21 月	むぎごはん			むぎごはん	616	784	527	
	とりのからあげ		とりにく	しょうが にんにく	てんぷん あぶら	25.6	30.6	22.1
	コーンサラダ		ツナ	コーン レタス きゅうり	イタリアンドレッシング	24.8	28.3	21.6
	アルファベットスープ <麦>		ベーコン	にんじん たまねぎ チンゲンサイ キャベツ	あぶら マカロニ	2.0	2.3	1.5

給食・お弁当なし

(就学時健診のため)



23 水	にくうどん		ふたにく なると あぶらあげ	にんじん たまねぎ ごぼう ねぎ こまつな ししいたけ	ソフトめん てんぷん	642	821	530
	マセドアンサラダ		だいたす きんときまめ おおふくまめ ベーコン	にんじん きゅうり えだまめ	マヨネーズ (卵なし) じゃがいも	21.2	24.3	18.6
	かき			かき		2.7	3.2	2.1
24 木	もりのきのこカレーライス <麦乳>		とりにく	たまねぎ にんじん まいたけ しめじ エリンギ トマト にんにく しょうが	むぎごはん あぶら カレールウ じゃがいも	670	832	496
	とうふとひじきのサラダ		ひじき とうふ かまぼこ	キャベツ にんじん きゅうり	さとう あぶら	19.6	21.9	15.6
	ヨーグルト <乳> (小中)		ヨーグルト			2.6	3.2	2.0
25 金	フレンチトースト <卵>		たまご とうにゅう		あつぎりしょくパン さとう	607	784	508
	げんきサラダ		ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	27.9	34.7	23.5
	ワンタンスープ <麦>		ふたにく	にんじん ほうれんそう もやし しいたけ ねぎ	ワンタンのかわ あぶら	22.9	27.2	20.0
28 月	おやこどん <卵>		たまご とりにく かまぼこ	たまねぎ にんじん ししいたけ こねぎ	むぎごはん あぶら さとう	634	812	538
	スイートポテトサラダ		ハム	きゅうり	さつまいも マヨネーズ (卵なし)	22.5	25.9	19.4
	くきわかめスープ		なると くきわかめ	もやし にんじん こまつな しめじ		2.7	2.7	2.1
29 火	ごはん				ごはん	627	785	479
	さばのみそに		さば とうにゅう みそ	しょうが	さとう	26.2	30.9	20.2
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ もやし きゅうり あかしそ		24.9	28.5	18.7
	けんちんじる		あぶらあげ とうふ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ ししいたけ	じゃがいも こんにゃく あぶら	2.2	2.7	1.7
30 水	とんこつラーメン		やしきふた なると	にんじん キャベツ もやし きくらげ ねぎ しょうが	ちゅうかめん	596	757	502
	てづくりはるまき <麦>		ふたにく	しいたけ たけのこ にんにく しょうが	はるさめ あぶら さとう てんぷん はるまきのかわ こむぎこ	23.2	27.3	20.1
	レタスぞえ			レタス	わふうドレッシング	3.3	4.2	2.7

＜ハロウィン献立 かぼちゃはビタミンAたっぷりの緑黄色野菜です。＞

31 木	ピラフ		ベーコン	にんじん たまねぎ あかピーマン オレンジピーマン マッシュルーム	ごはん オリーブオイル	588	750	504
	かいそうサラダ		わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ぶりのり ツナ	コーン グリーンカールレタス えだまめ	あおじそドレッシング	19.6	22.5	17.4
	かぼちゃのポターージュ <麦乳>		とりにく しろはなまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	あぶら ポターージュルウ ベジタメルルウ	2.2	3.0	1.9

＜今月ののりたん食材 (南相馬市内産食材) 南相馬市産の食べものを食べよう！

「長ねぎ、きゅうり、ほうれんそう、白菜、梨、ラクピス、ぶどうジャム」です。

イラスト「学校給食」より引用

今月の
平均値

653	831	539
27.6	32.1	22.9
22.8	26.6	19.5
2.5	3.1	2.0

