

5月  
令和8年度

こんだてびょう



南相馬市立原町幼小中学校

日	こんだてびょう	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 水分		
					小	中	幼
1 金	しょくぱん			しょくぱん	596	780	472
	ポロニアカツ (麦)	とりにく		じゃがいも でんぷん あぶら	24.2	30.5	19.8
	そえグリーンカールレタス		グリーンカールレタス きゅうり	イタリアンドレッシング	23.5	28.5	20.9
	はるやさいスープ	とりにく ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん きぬさや	じゃがいも はるさめ あぶら	2.4	3.1	1.9
7 木	チキンカレー (麦乳)	とりにく だいず しろはなまめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えだまめ	むぎごはん じゃがいも あぶら カレールウ	637	822	551
	フレンチサラダ	ハム	レタス きゅうり コーン	さとう あぶら	22.6	25.8	20.1
	チーズ (乳)	チーズ			2.7	3.2	2.1
8 金	フレンチトースト (卵)	とうにゅう たまご		あつぎりしょくぱん さとう	588	763	489
	グリーンサラダ	ツナ	グリーンカールレタス きゅうり	あおじそドレッシング	25.3	31.6	21.6
	ミネストローネ (麦)	ウインナー ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ トマト パセリ	じゃがいも マカロニ あぶら	20.7	24.6	18.0
11 月	むぎごはん			むぎごはん	670	848	574
	あつあげとゴロゴロやさいのなんばんあんかけ	あつあげ とりにく	なす パプリカ	さつまいも あぶら	25.6	30.8	22.0
	ぶたにくとにらのちゅうかスープ (卵)	ぶたにく うずらのたまご かまぼこ	しょうが にら にんじん ねぎ ししいたけ		24.9	28.9	21.5
	アセロラゼリー	<b>よくかんで食べましょう!</b>	アセロラ	さとう	2.0	2.5	1.8




＜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。

12 火	ごはん			ごはん	610	772	486
	さばのしょうがに	さば	しょうが	さとう	25.2	30.5	20.9
	こまつなのきんしあえ (卵)	たまご	こまつな にんじん もやし		22.1	25.9	18.6
	じゃがいものみそしる	とうふ みそ	にんじん ししいたけ いんげん ねぎ	じゃがいも	2.3	2.9	2.0
13 水	タンメン (乳卵)	ぶたにく なんと	にんじん たまねぎ キャベツ もやし きくらげ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	587	746	492
	てづくりはるまき (麦)	ぶたにく	にんにく しょうが ししいたけ たけのこ	はるさめ さとう でんぷん こむぎこ あぶら はるまきのかわ	24.7	30.8	21.3
	レタスそえ		グリーンカールレタス	わふうドレッシング	3.1	3.9	2.6



＜ 運動会応援メニュー ＞

14 木	とんとんびょうしどん	ぶたにく かまぼこ	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ	むぎごはん こんにやく あぶら さとう	588	751	504
	ツナあえ	ツナ	レタス もやし コーン	あおじそドレッシング	27.0	32.1	22.8
	とうふのみそしる	とうふ みそ	にんじん こねぎ	じゃがいも	19.3	21.8	17.1
15 金	こくとうコッペパン			コッペパン こくとう	2.5	3.0	2.1
	カレーコロッケ (麦)	だいず	たまねぎ にんじん	むぎごはん こんにやく あぶら さとう	614	785	477
	そえリーフレタス		リーフレタス	じゃがいも さとう パンこ	24.9	30.8	20.6
	アルファベットスープ (麦)	とりにく だいず	にんじん キャベツ ブロッコリーのくき	あおじそドレッシング	21.9	24.7	16.9
18 月	むぎごはん			むぎごはん	2.2	2.8	1.7
	とりにくのてりやき	とりにく	しょうが	さとう	630	800	536
	パンプキンサラダ	ベーコン	かぼちゃ きゅうり	マヨネーズ (卵なし)	26.8	32.0	22.7
	たまねぎのみそしる	とうふ みそ	にんじん たまねぎ こまつな		26.1	30.0	22.6

\* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

19 火	ごはん			ごはん	620	782	487
	あつやきたまご(卵)		たまご		25.7	30.8	20.9
	キャベツときゅうりのレモンづけ			キャベツ きゅうり レモン	20.3	23.4	16.8
	じゃがいものそぼろに		とりにく あつあげ さつまあげ しみどうふ	にんじん たまねぎ しいたけ インゲン しょうが	1.8	2.2	1.3
20 水	クリームスパゲッティ(麦乳)		とりにく きゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ マッシュルーム	601	777	493
					26.1	32.7	21.5
	みかんサラダ		みかん キャベツ きゅうり グリーンカールレタス	 あぶら さとう	17.7	19.9	15.5
				1.7	2.0	1.4	

＜いちおし献立＞南相馬市では『免疫力をつける献立』や『行事食』『郷土食』『伝統食』をいちおし献立として提供しています。  
 ＜相馬野馬追い献立＞いざ出陣！ 武士が戦に出かける前に食べていた、士気を高めるメニューです。

21 木	かいばしらごはん		ぼたて あぶらあげ	にんじん えだまめ	ごはん あぶら さとう	594	750	524
	かつおのあげに		かつお 	しょうが	あぶら でんぶん さとう	28.4	34.1	26.1
	きゅうりのこんぶづけ		こんぶ 	きゅうり だいこん		19.2	22.2	17.0
	すましじる(麦)		とうふ かまぼこ	えのきだけ にんじん こねぎ	ふ	2.6	3.2	1.9
	かちくり				くり			
22 金	しょくパン				しょくぱん 	641	813	546
	いちごジャム				いちごジャム	25.8	32.1	22.5
	ウインナーのパセリソースやき(麦)		ウインナー	たまねぎ コーン パセリ にんにく	パンこ オリーブオイル	23.4	27.9	20.3
	ワンタンスープ(麦)		ぶたにく	にんじん もやし しいたけ ほうれんそう ねぎ	ワンタン あぶら	2.2	2.9	1.8
	ヨーグルト(乳)		ヨーグルト					



＜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。

25 月	むぎごはん				むぎごはん	634	809	566
	あじフライ(麦)		あじ		さとう あぶら でんぶん こむぎこ パンこ	26.3	31.8	23.6
	まめまめサラダ		ハム だいす	えだまめ ブロッコリー	さとう オリーブオイル	24.0	28.0	22.8
	けんちんじる		とうふ	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	2.2	2.7	2.0
26 火	ごはん				ごはん	594	746	479
	ぶたにくのバーベキューソース		ぶたにく みそ	たまねぎ りんご しょうが	さとう	26.7	31.5	22.1
	こまつなのりあえ		かまぼこ のり	こまつな もやし にんじん		20.3	23.0	17.8
	きぬさやのみそしる(麦)		あつあげ みそ	たまねぎ にんじん さやえんどう ねぎ	ふ	2.3	2.7	1.9
27 水	とんこつラーメン(卵：中のみ)		ぶたにく なると うすらのたまご(中のみ)	しょうが にんじん キャベツ もやし ほうれんそう たけのこ きくらげ ねぎ	ちゅうかめん あぶら	596	786	489
	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 ハム	グリーンカールレタス きゅうり	わふうドレッシング	19.7	25.0	16.9
	チョコチップむしパン(麦乳)		ぎゅうにゅう 		ホットケーキミックス さとう チョコレート	3.1	3.7	2.5
28 木	むぎごはん				むぎごはん	626	800	534
	とりにくのあまからだれがけ		とりにく	こねぎ	でんぶん あぶら さとう	25.6	30.5	21.7
	コールスローサラダ			キャベツ きゅうり にんじん コーン	コールスロードレッシング	23.8	27.3	20.6
	ぐだくさんみそしる		とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ もやし ねぎ	じゃがいも	1.8	2.2	1.4
29 金	コッペパン				コッペパン	607	801	533
	キャラメルクリーム(乳)				キャラメルクリーム	25.6	33.1	22.5
	オムレツのデミグラスソースがけ(麦乳卵)		たまご ベーコン	たまねぎ パプリカ マッシュルーム	さとう デミグラスソース	20.6	26.2	19.2
	ミートボールスープ(麦)		とりにく かまぼこ	にんじん キャベツ しいたけ チンゲンサイ ねぎ	はるさめ パンこ	2.6	3.6	2.4



＜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！  
 「きゅうり、ねぎ、グリーンカールレタス」です。

今月の  
平均値

649	831	543
27.2	33.5	23.2
23.1	27.0	20.1
2.5	3.1	2.0

だんだんと暑くなってくる時期です。新しい環境への疲れも出てくる時期なので、早寝・早起き・朝ごはんを  
 意識して生活し、疲れをふきとばしましょう！