



7・8月 7月 南相馬市立幼小中学校

日	献立名				エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分		
					小	中	幼
1 月	ごはん				601	758	465
	いかナゲット（麦）〈幼1こ、小中2こ〉	いか たちうお だいす		ごむぎ でんぶん さとう	25.7	31.0	20.6
	チンジャオロース	ぶたにく	ビーマン たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが	あぶら でんぶん オイスターーソース	22.9	26.4	18.1
	やさいスープ	ペーコン だいす	にんじん キャベツ もやし ねぎ しいたけ こまつな	あぶら	2.0	2.5	1.6
2 火	ごはん			ごはん	619	785	480
	けんさんごもくあつやきたまご（卵麦）	たまご ひじき	ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ	さとう でんぶん	25.7	31.4	20.3
	キャベツのあさづけ		キャベツ きゅうり しょうが		20.1	23.5	16.1
	じゃがいものそぼろに	とりにく あつあげ	にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん しょうが	こんにゃく じゃがいも あぶら さとう	2.1	2.3	1.5



南相馬市でとれたとうもろこしを味わおう！ 地元の野菜を食べよう

3 水	ツナとトマトのスパゲッティ		ツナ ほたてがい	にんじん たまねぎ セロリ トマト マッシュルーム にんにく バセリ	ソフトめん オリーブオイル さとう	621	795	507
	さっぱりサラダ		ハム わかめ	グリーンカールレタス きゅうり にんじん レモン	オリーブオイル さとう	27.0	33.8	22.1
	むしとうもろこし			とうもろこし		18.2	20.6	15.4
	2.1 2.4 1.7							

＜たなばた献立＞ 7月7日は七夕です。みなさんの願い事が叶いますように。たくさんのお星様☆をさがしてみてね。

4 木	のっけどん（卵）		たまご ぶたにく しみどうふ	しょうが たまねぎ もやし さやえんどう	ごはん さとう でんぶん あぶら	596	744	484
	たなばたじる		なると とうふ	えのきだけ にんじん こねぎ オクラ	はるさめ	28.4	33.9	23.7
	たなばたゼリー			ひゅうかなつ	さとう	16.5	18.6	14.7
5 金	しょくパン				しょくパン	2.1	2.5	1.6
	ブルーベリージャム				ブルーベリージャム	608	791	512
	チキンチキンごぼう		とりにく	ごぼう	じゃがいも あぶら さとう	24.6	31.4	20.9
	もずくスープ		もずく ウインナー かまぼこ とうふ	にんじん もやし ねぎ	でんぶん	22.9	28.1	19.9
	2.6 3.4 2.1							

＜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。

8 月	ごはん				ごはん	622	754	501
	カミカミたこメンチ（麦）		たら たこ あおさ	キャベツ しょうが	でんぶん パンこ あぶら	27.3	30.9	22.6
	かんてんサラダ		とりにく かんてん	きゅうり もやし みずな	わふうドレッシング	20.4	21.8	17.8
	ぐだくさんみそしる		ぶたにく あぶらあげ みそ	にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも あぶら	1.9	2.2	1.6

＜旬の食材活用事業献立＞ 福島県産食材を味わおう！ 福島県産の食材は、「とり肉・トマト・きゅうり・ヨーグルト」です。地元の食材に関心をもって、おいしくいただこう！

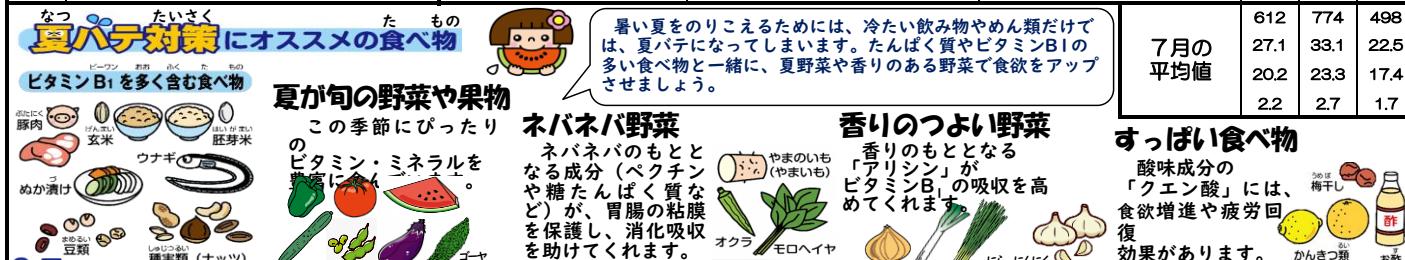
9 火	チキンカレー（乳麦）		とりにく しろはなまめ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ えだまめ トマト	ごはん ジャガイモ あぶら カレールウ	25.6	30.8	19.8
	げんきサラダ		ハム こんぶ かつおぶし	キャベツ きゅうり にんじん コーン	あぶら さとう	25.0	29.0	20.4
	ヨーグルト（乳）〈小中〉		ヨーグルト			2.9	3.6	2.1
10 水	ジャージャーめん		ぶたにく だいす みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが レタス きゅうり	ちゅうかめん あぶら さとう でんぶん オイスターーソース	591	747	499
	やさいとさつまあげのナムル		さつまあげ	こまつな もやし	ごま さとう ごまあぶら	29.1	37.1	25.0
	れいとうみかん			れいとうみかん		18.9	21.6	16.9
11 木	ごはん				ごはん	2.6	3.2	2.0
	あじつけのり		のり			590	745	482
	あじのしおこうじやき		あじ		しおこうじ	29.1	34.7	25.0
	ゴーヤチャンプル（卵）		たまご ぶたにく とうふ	ゴーヤ にんじん たまねぎ にんにく	あぶら さとう	17.4	20	15.7
12 金	キャベツのみそしる（麦）		あつあげ みそ	キャベツ にんじん ねぎ	じゃがいも ふ	2.1	2.8	1.8
	コッペパン				コッペパン	653	824	563
	だいすチョコクリーム（乳）				だいすチョコクリーム	26.7	32.6	22.8
	ラタトウイユ		ペーコン	たまねぎ かぼちゃ トマト ビーマン にんにく ッズキーニ	オリーブオイル さとう	27.1	31.3	24.0
	ふわふわたまごスープ（麦乳卵）		とりにく たまご だいす チーズ	たまねぎ こまつな にんじん	パンこ	2.5	3.1	2.1
	すいか			すいか				

*煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

16 火	ごはん			ごはん	600	746	492
	なすいりマーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ なす ビーマン しいたけ	あぶら でんぶん	28.1	33.8	24.1
	とりにくとやさいのあえもの	とりにく	きゅうり もやし キャベツ にんじん	あおじそドレッシング	21.4	23.9	19.2
	チーズ(乳) <小中>	チーズ			1.6	2.1	1.5
17 水	わかめうどん	とりにく わかめ あぶらあげ なると	こぼう にんじん たまねぎ ねぎ ほうれんそう	ソフトめん あぶら	587	758	485
	ちぐさあえ	いか ハム	キャベツ もやし にんじん	はるさめ さとう	29.2	36.8	24.2
	ガリガリくん (ぶどう)	MILK	ぶどう りんご バイナップル	さとう	14.6 2.5	16.7 3.0	13.3 2.0

〈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。

18 木	ごはん			ごはん	599	757	479
	さけのしおやき	さけ			25.7	31.0	21.0
	じゃがいものみそがらめ	みそ きなこ		じゃがいも あぶら みすあめ	17.7	20.4	15.5
	さわにわん	MILK	かまぼこ	ごぼう しいたけ たけのこ みずな にんじん	2.4	2.8	1.7
19 金	しょくパン			しょくパン	586	752	496
	キャラメルクリーム(乳)			キャラメルクリーム	28.4	35.3	23.9
	とりにくのハーブやき	MILK	とりにく		20.6	24.4	17.8
	そえレタス			サニーレタス	22	3.0	1.8
	カレースープ		ベーコン みそ	にんじん たまねぎ ピーマン キャベツ コーン しめじ	あぶら		



8月		種別類(ナップ)	朝食	午前	午後	夕食	おやつ
22 木	なつやさいカレー(麦乳)		ふたにく だいす しろはなまめ	たまねぎ にんじん なす しょうが かぼちゃ さやいんげん にんにく トマト	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも	706 25.4	873 30.9
	かいそうサラダ	MILK	わかめ くきわかめ こんぶ とさかのり ふのり ツナ	にんじん グリーンレタス えだまめ	あおじそドレッシング	21.9	21.4 25.3 18.8
	レモンゼリー			レモン	さとう	2.6	3.0 1.9
23 金	コッペパン				コッペパン	632	804 32.9
	チョコレートクリーム(乳)				チョコレートクリーム	26.4	22.4
	とりにくのラビゴットソースがけ	MILK	とりにく	たまねぎ トマト きいろビーマン バセリ	オリーブオイル さとう	26.8	31.2 23.6
	アルファベットスープ(麦)		ワインナー	にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	マカロニ あぶら	2.2	2.8 1.7
26 月	ごはん				ごはん	615	760 30.8
	マーボーどうふ	MILK	だいす ぶたにく とうふ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ にら しいたけ にんにく しょうが	あぶら でんぶん	26.2	493 22.0
	ピーフンあえ(卵)		かまぼこ たまご	キャベツ にんじん	ピーフン でんぶん さとう あぶら	19.6	22.3 16.9
	ひとくちとちおとめゼリー			いちご レモン	さとう	1.5	1.9 1.1

くいちおし献立>食物繊維の多い食品を使用し、免疫アップのメニューです。この時期の「とうがん」を食べてみよう！

27 火	ごはん			ごはん	634	789	514
	さばのサラダやき	さば	しょうが トマト	さとう	262	31.0	21.8
	マカロニサラダ（麦）	ハム	にんじん きゅうり えだまめ	マカロニ イタリアンドレッシング	26.0	29.8	22.3
	とうがんのみぞしる	あつあげ みそ	どうがん にんじん こまつな ねぎ		1.8	22	1.4
28 水	じゃじゃめん	ぶたにく みそ	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ こねぎ ににく しょうが レタス	ソフトめん あぶら さとう でんぶん	602	768	505
	シャキシャキサラダ	ちくわ	もやし きゅうり にんじん コーン	わふうドレッシング	27.1	34.0	23.2
	けんさんひとくちりんごコンポート		りんご レモン	さとう	17.1	19.3	15.8
29 木	ごはん			ごはん	635	781	494
	あつやきたまご（卵）	たまご		さとう あぶら	26.0	29.6	20.1
	きりぼしだいこんのサラダ	ペーパー	きりぼしだいこん にんじん グリーンカールレタス ごぼう	あおじそドレッシング	21.8	23.9	17.5
	とりにくとじゃがいものにもの	とりにく あつあげ しみどうふ	たまねぎ にんじん しいたけ さやいんげん	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	2.1	2.4	1.6
30 金	しょくパン			しょくパン	609	771	528
	ももジャム			ももジャム	25.9	31.8	22.5
	イタリアンサラダ	ツナ	レタス きゅうり にんじん	イタリアンドレッシング	18.5	22.0	16.5
	ワンタンスープ（麦）	ぶたにく かまぼこ	にんじん もやし しいたけ ほうれんそう ねぎ	あぶら ワンタンのかわ	2.1	2.7	1.9
	ヨーグルト（乳）	ヨーグルト					



「きゅうり、グリーンカールレタス、トマト、とうもろこし」です。 イラスト「学校給食」

イラスト「学校給食」引用

8月の
平均値