

10月 こんだまびょう

令和6年度



南相馬市立原町幼小中学校

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			むぎごはん	601	811	522
木	ほっけのしおやき		ほっけ		26.4	33.7	22.4
	きりぼしだいこんのソテー		ベーコン	きりぼしだいこん キャベツ コーン さやいんげん にんにく	17.7	28.9	16.0
金	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	2.9	3.6	2.4
	プリン			プリン(乳卵なし)			
7	しょくパン			しょくパン	597	761	518
	ハムチーズフライ <乳麦>		ぶたにく とりにく チーズ	たまねぎ	26.1	31.9	21.7
	みずなのサラダ		いか	みずな レタス にんじん	22.2	19.9	20.9
	マロニースープ		とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう	2.7	3.6	2.3
月	ツナごはん		まぐろ	にんじん	658	746	488
	こくさんキャベツメンチカツ		とりにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	27.6	32.6	20.1
	そえサニーレタス			サニーレタス	29.1	19.5	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)	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、病気にアップ！  
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			ごはん	595	829	476
	なっとう		なっとう		27.4	33.6	22.5
	〔ごもくなっとうのぐ〕 <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	17.2	34.1	15.1
火	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	1.9	2.7	1.6
	カレーうどん <乳麦>		ぶたにく ちくわ	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ しょうが	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	28.0	30.4	23.1
	なし			なし	18.6	23.1	16.3
					2.9	2.5	2.3

＜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	むぎごはん			むぎごはん	618	795	531
	ぶたにくのしょうがやき		ぶたにく	しょうが	25.4	34.8	21.8
	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	20.4	20.8	17.8
	さつまいものみそしる		あぶらあげ みそ	だいこん ほうれんそう にんじん ねぎ	2.4	3.3	1.8
	ブルーベリーゼリー			ブルーベリー			
11	コッペパン			コッペパン	640	824	532
	いちごジャム 相農ぶどうジャム		太田小・石神一小、小高中	いちごジャム 相農ぶどうジャム	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 きゅうにゅう	たまねぎ にんじん フロccoliリー	21.5	25.6	18.6
15	ビタミンたっぷりサラダ		わかめ ツナ	きゅうり グリーンカーレタス キャベツ コーン レモン	2.2	2.9	1.7
	ごはん			ごはん	598	748	487
	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	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
16	なめこのみそしる		とうふ みそ	なめこ ほうれんそう ねぎ	2.2	2.6	1.8
	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	608	758	515
	バリバリサラダ <麦>		ハム	キャベツ きゅうり みずな レモン	24.5	30.7	20.7
水	ラクピスゼリー <乳>		ラクピス (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  
手作りです。

相馬農業高校の  
皆さまがつかいました

---

\* 煮干し・小魚は、エビ・カニを食べています。

百さんが へりました。

<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。

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	でんぶん 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。

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	じゃがいも あぶら オリーブオイル	26.7	32.4	22.8
	ふわふわたまごとトマトのスープ(卵)		だいす 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 でんぶん マヨネーズ(卵あり)	2.2	2.9	1.8
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	でんぶん 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
火	ごはん				ごはん	634	827	522
	マーボーなまあげ		ぶたにく だいす あつあげ みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ ししいたけ にら にんにく しょうが	あぶら でんぶん さとう	24.7	30.8	21
	たこナゲット(麦)(幼小1コ、中2コ)		たこ いか たちうお だいす		こむぎこ でんぶん さとう	22	27.5	19.8
	かぶのレモンづけ			かぶ かぶのは きゅうり レモン		1.8	2.1	1.4
水	にくうどん		ぶたにく 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 でんぶん	642	821	530
	マセドアンサラダ		だいす 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
	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
木	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
	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
金	ワンタンスープ(麦)		ぶたにく	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
	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
	スイーツポテトサラダ		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
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
水	とんこつラーメン		やしきぶた 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)		ぶたにく	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 でんぶん 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。>

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
	かぼちゃのポタージュ(麦乳)		とりにく しろはなまめ きゅうにゅう	たまねぎ にんじん かぼちゃ	あぶら ポタージュウ ベジマールウ	2.2	3.0	1.9

<今月の産たん食材(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。

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

