

令和4年		赤の食品		緑の食品		黄色の食品		栄養成分		家でとりたい食品
5月		血や肉や骨になる		体の調子を整える		熱や力のもとになる		エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 糖分 g		
5月		郡山市立穂積小学校・三和小学校								
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳						
2	月	運動会の繰り替え休業日								
3	火	憲法記念日								
4	水	みどりの日								
5	木	こどもの日								
6	金	小麦ごはん	肉じゃが ほうれん草のあえもの 青のりこざかな	牛乳	ぶた肉 かまぼこ かつお節 青のり かたくちいわし	たまねぎ にんじん もやし ほうれんそう とうもろこし さやいんげん しいたけ	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油	604 22.5 15.2 1.7		豆・豆製品
9	月	小麦ごはん	なっとう 野菜とはるさめのあえもの なまあげとたまねぎのみそしる	牛乳	なっとう ハム たまご なまあげ みそ	もやし ピーマン たまねぎ キャベツ にんじん	麦ごはん はるさめ じゃがいも ごま ごま油 砂糖	651 27.9 18.7 2.2		料黄色野菜
10	火	ピザトースト	ココロサラダ とりにくともやしのスープ アセロラゼリー	牛乳	ベーコン だいたい いんげん豆 とり肉 チーズ	たまねぎ ピーマン にんじん きゅうり キャベツ もやし とうもろこし こまつな	食パン 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	639 26.9 19.9 2.7		種類類
11	水	ごはん	わかたけ煮 キャベツのあさづけ 手づくりふりかけ	牛乳	とり肉 なまあげ わかめ ひじき かつお節	たけのこ たまねぎ にんじん さやえんどう キャベツ きゅうり	ごはん こんにやく じゃがいも ごま 砂糖 油	608 24.1 18.9 1.6		きのこ
12	木	食パン	ポテトサラダ スライスチーズ ワンタンスープ ミニトマト	牛乳	チーズ ハム ぶた肉 なた	にんじん きゅうり たけのこ ねぎ とうもろこし もやし ミニトマト きくらげ	食パン じゃがいも マヨネーズ ワンタン ごま油	626 24.4 23.6 2.9		たまご
13	金	小麦ごはん	やさしいコロッケ だいたいとわかめのあえもの えのきたけのみそしる	牛乳	だいたい わかめ 油揚げ みそ	キャベツ えだまめ だいこん こまつな ねぎ とうもろこし にんじん えのきたけ	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま油 パン粉	645 20.9 19.5 2.2		乳・乳製品
16	月	ひじきごはん	やきぶた入りみそマヨネーズあえ しみどうふのみそしる だいたいこざかな	牛乳	とり肉 ひじき 油揚げ 焼豚 みそ だいたいかたくちいわし しみどうふ	にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ しいたけ	ごはん 砂糖 油 マヨネーズ ごま じゃがいも	607 24.3 19.0 2.3		くだもの
17	火	コッペパン	マカロニのミートソース煮 チーズサラダ ジュシーフルーツ	牛乳	ぶた肉 チーズ だいたい	たまねぎ セロリー キャベツ にんにく マッシュルーム にんじん ジュシーフルーツ	コッペパン 油 砂糖 マカロニ	658 26.8 18.8 2.3		さかな
18	水	ごはん	◎食育の日の献立 さばのみそ煮 さやえんどうのごま風味あえ わかたけじる	牛乳	さば わかめ とうふ 油揚げ みそ	さやえんどう キャベツ きゅうり にんじん たけのこ	ごはん ごま 砂糖 じゃがいも ごま油	666 27.2 23.9 2.2		料黄色野菜
19	木	さんざいうどん	ちゅうかちまき 小松菜とキャベツのあえもの	牛乳	とり肉 油揚げ ツナ ぶた肉	にんじん ぜんまい たけのこ こまつな キャベツ たまねぎ えのきたけ しいたけ	ソフトめん もち米 砂糖 ごま油	625 29.1 15.5 3.0		小魚
20	金	お弁当の日(1~4年生)								
23	月	お弁当の日(1~4年生)								
24	火	バターロール	クラムチャウダー チキンサラダ 日向夏ゼリー	牛乳	あさり ベーコン とり肉	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし グリーンピース	バターロール 油 砂糖 じゃがいも ゼリー	650 24.5 22.3 3.2		豆・豆製品
25	水	小麦ごはん	やきざかな きりぼし大根のふくめ煮 こんさいじる	牛乳	鮭 とり肉 さつまあげ なまあげ みそ	きりぼし大根 にんじん ごぼう だいこん ねぎ さやいんげん	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	641 31.8 17.1 3.0		わかめ
26	木	ブルーベリージャム食パン	ごぼうメンチカツ キャベツサラダ やさしいスープ	牛乳	とり肉 ハム ぶた肉	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう もやし たまねぎ チンゲン菜 とうもろこし	食パン ジャム マカロニ 油 パン粉 砂糖	656 25.3 19.4 2.4		乳・乳製品
27	金	ごはん	はっほうさい ぎょうざ にらともやしのラー油あえ	牛乳	ぶた肉 いか とり肉	キャベツ たまねぎ にんじん たけのこ さやえんどう にんにく しょうが もやし にら きくらげ	ごはん ごま油 小麦粉 かたくり粉	628 27.1 16.6 2.5		いも類
30	月	ホークカレーライス	グリーンアスパラガスのサラダ ヨーグルト	牛乳	ぶた肉 ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが グリーンアスパラガス キャベツ きゅうり とうもろこし	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	696 21.5 19.1 2.6		小魚
31	火	そばろごはん	ごまあえ 油揚げのみそしる	牛乳	とり肉 たまご 油揚げ みそ だいたい	こまつな もやし キャベツ にんじん たまねぎ しょうが えだまめ	ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油	626 27.9 19.5 2.3		くだもの

※ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。 ※学校給食用のごはんは、郡山産の米「あさか舞」を使用しております。