

令和4年 9月 こんだて表 郡山市立穂積小学校				赤の食品 血や肉や骨になる	緑の食品 体の調子を整える	黄色の食品 熱や力のもとになる	栄養成分 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	家でとり たい食品	
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳					
1	木	 しおタンメン	にくパオズ もやしのラー油あえ	 牛乳 ぶた肉	にんじん キャベツ たけのこ ねぎ たら たまねぎ もやし こまつな にんにく しょうが きくらげ	中華めん 油 ごま油 小麦粉 砂糖	680 28.1 24.0 3.4	 豆・豆製品	
2	金	 麦ごはん	ぶたにくのしょうが焼き ちぐさあえ 麩とだいこんのみそしる	 牛乳 ぶた肉 いか みそ	たまねぎ ビーマン にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ にんにく しょうが	麦ごはん じゃがいも ごま 砂糖 油 ぶ はるさめ	615 28.4 16.6 2.4	 くだもの	
5	月	 ごはん	ししゃもフライ ごま酢あえ たまねぎとわかめのみそしる	 牛乳 ししゃも わかめ とうふ みそ のり	切干大根 もやし にんじん こまつな たまねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖 ごま 油 パン粉	620 22.7 19.7 1.8	 きのこ	
6	火	 セルフサンド 切り目入りパン	ミートソース やさしいスープ 梨	 牛乳 ぶた肉 だいず とり肉 チーズ	たまねぎ ビーマン キャベツ にんじん たまねぎ 梨	コッペパン 油 砂糖 マカロニ じゃがいも こむぎこ	600 28.8 15.1 2.1	 かいそう	
7	水	 ぶたキムチ丼	はるさめのあえもの 冬瓜のみそしる	 牛乳 ぶた肉 わかめ 油揚げ みそ	たまねぎ たら きゅうり もやし とうがん ねぎ はくさい にんじん にんにく	麦ごはん こんにゃく ごま油 砂糖 ごま はるさめ じゃがいも	613 26.8 15.2 2.8	 たまご	
8	木	 シュガートースト	こまつなとチキンのあえもの ミネストローネ ブルーベリーゼリー	 牛乳 ベーコン とり肉	キャベツ こまつな とうもろこし にんじん たまねぎ	食パン 砂糖 マカロニ マーガリン じゃがいも 油 ゼリー	631 20.1 19.0 2.8	 乳・乳製品	
9	金	 コーンピラフ	☆ 十五夜献立 ごぼうとツナのサラダ お月見スープ	 牛乳 ベーコン ツナ とり肉 うずら卵	たまねぎ とうもろこし パセリ ごぼう キャベツ にんじん ほうれんそう マッシュルーム	ごはん パター 砂糖 油 マヨネーズ もち	624 20.2 19.0 2.1	 小魚	
12	月	 ごはん	生揚げの肉みそ煮 あかじそあえ 手づくりひじきふりかけ	 牛乳 ぶた肉 ひじき かつおぶし 生揚げ みそ	たまねぎ にんじん ビーマン キャベツ きゅうり あかじそ	ごはん じゃがいも 砂糖 油 ごま	622 25.6 17.7 2.4	 緑黄色野菜	
13	火	 アップルパ ン	ごますいとん コーンサラダ ヨーグルト	 牛乳 ぶた肉 ヨーグルト	にんじん もやし たけのこ ねぎ とうもろこし きゅうり キャベツ ほうれんそう しいたけ	アップルパン 小麦粉 ごま でん粉 砂糖 油	630 24.2 13.9 2.4	 さかな	
14	水	 ホー ンカレーライス	かいそうサラダ ぶどう	 牛乳 ぶた肉 わかめ こんぶ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり とうもろこし しょうが にんにく ぶどう	麦ごはん じゃがいも 油 ごま油 砂糖	651 18.7 17.7 2.8	 豆・豆製品	
15	木	 ごもくうどん	だいがくかぼちゃ おかかあえ	 牛乳 とり肉 油揚げ かつおぶし	にんじん ごぼう ねぎ かぼちゃ もやし しいたけ	ソフトめん 油 ごま 砂糖 水あめ	661 26.2 17.5 2.8	 乳・乳製品	
16	金	 麦ごはん	なっとう 切干大根のふくめ煮 生揚げのみそしる	 牛乳 なっとう とり肉 さつまあげ 生揚げ みそ	にんじん さやいんげん 切干大根 ごぼう だいこん ねぎ	麦ごはん 油 砂糖 こんにゃく	649 29.3 18.9 2.7	 きのこ	
19	月	敬老の日							
20	火	 麦ごはん	◎食育の日の献立 鮭の三味焼き こまつなのラー油あえ とんじる	 牛乳 鮭 みそ とうふ ぶた肉	しょうが ねぎ こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん	麦ごはん 砂糖 ごま じゃがいも こんにゃく	640 28.5 18.6 2.0	 たまご	
21	水	 きりこぶごはん	○お彼岸献立 きりこぶごはん 厚焼きたまご ごまあえ だいこんのみそしる	 牛乳 とり肉 こんぶ たまご とうふ みそ 油揚げ	にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ	ごはん 油 ごま じゃがいも 砂糖	640 29.2 19.6 2.8	 くだもの	
22	木	 セルフサンド 切り目入りパン	5学年 見学学習のためお弁当の日 メンチカツ チーズサラダ 洋風かきたまスープ	 牛乳 ぶた肉 チーズ たまご とり肉 とうふ	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ	コッペパン じゃがいも 油 パン粉 でん粉 砂糖	626 26.8 21.2 2.9	 緑黄色野菜	
23	金	秋分の日							
26	月	 ごはん	さんまのオレンジ煮 キャベツとわかめのおひたし けんちんじる	 牛乳 さんま わかめ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	615 24.5 19.0 2.4	 肉類	
27	火	 黒砂糖パン	コーンシチュー フレンチサラダ 梨	 牛乳 とり肉 ハム	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし 梨	黒砂糖パン じゃがいも 油 砂糖	642 24.5 17.5 1.8	 さかな	
28	水	 麦ごはん	ハンバーグのトマトソースかけ こまつなのおひたし さといものみそしる	 牛乳 とり肉 とうふ みそ	たまねぎ こまつな もやし ねぎ だいこん にんじん マッシュルーム	麦ごはん さといも 油 砂糖	610 27.1 16.0 2.9	 小魚	
29	木	 麦ごはん	ジャジャンどうふ きのこしゅうまい ほうれん草ともやしのナムル	 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	にんじん たけのこ グリンピース たまねぎ ほうれんそう もやし ねぎ しいたけ きくらげ	麦ごはん 油 砂糖 でん粉 小麦粉 ごま ごま油	626 24.7 19.2 1.7	 かいそう	
30	金	 麦ごはん	タッチヨリム ゆで野菜 わかめスープ	 牛乳 とり肉 わかめ とうふ	こまつな キャベツ ねぎ たけのこ にんじん にんにく チンゲン菜 きくらげ	麦ごはん 砂糖 油 でん粉 ごま ごま油	626 25.9 20.8 1.6	 いも類	

※ 材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。

※学校給食のごはんは、郡山市産の米「あさか舞」を使用しております。