

令和4年

10月 こんだて表

郡山市立穂積小学校

日曜		主食		おかず・デザート		牛乳		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
											エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g	
3	月		かつおとじゃがいものごまみそあえ 切干大根のあえもの 油揚げとわかめのみそしる		牛乳 かつお みそ わかめ 油揚げ	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ 切干大根	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま ごま油	645 27.5 19.0 2.5		くだもの		
4	火	小教研のため給食はありません (昼食をとらずに下校します)										
5	水		やきぶたと春雨のあえもの さつまいもじる ひとくちりんごゼリー		牛乳 とり肉 油揚げ やきぶた みそ	にんじん もやし キャベツ はくさい ねぎ ごぼう しいたけ しめじ しいたけ	ごはん 油 砂糖 ごま油 さつまいも ゼリー 春雨	609 23.5 16.2 2.4		小魚		
6	木	陸上交歓会のため お弁当の日										
7	金	陸上交歓会予備日のため お弁当の日										
10	月	スポーツの日										
11	火		白身魚フライ アーモンド入り野菜サラダ ワンダンスープ		牛乳 たい ぶた肉 なると	キャベツ とうもろこし ねぎ たけのこ にんじん もやし きくらげ	コッペパン 油 砂糖 ごま油 パン粉 アーモンド ワンタン	658 26.2 24.8 3.1		いも類		
12	水	就学時健診のため給食はありません (昼食をとらずに下校します)										
13	木		みそ煮こみおでん さんしょくあえ 小魚とだいのつくだに		牛乳 さつまあげ ちくわ うずら卵 こんぶ みそ だいず かたくちいわし	にんじん だいこん こまつな もやし	麦ごはん こんにゃく 油 砂糖 さといも	637 25.7 19.0 2.6		緑黄色野菜		
14	金		ちゅうかサラダ かきたまスープ		牛乳 ぶた肉 ハム とり肉 たまご とうふ わかめ	ピーマン にんじん ねぎ きゅうり キャベツ たまねぎ はくさい	ごはん 春雨 油 ごま油 ごま 砂糖 でん粉	607 27.6 19.9 2.4		かいそう		
17	月		にくじゃが ごぼうサラダ チーズ		牛乳 ぶた肉 チーズ	たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ きゅうり しいたけ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく ごま 砂糖 油	653 22.3 19.4 2.7		豆・豆製品		
18	火		ウインナーのケチャップソースかけ まめとコーンのサラダ やさいスープ ヨーグルト		牛乳 ウインナー ヨーグルト ベーコン だいず	たまねぎ えだまめ はくさい とうもろこし キャベツ にんじん	コッペパン 油 砂糖 じゃがいも	623 28.1 19.8 3.1		きのこ		
19	水		◎食育の日の献立 (和食の献立) たいのしおこうじ焼き わふうサラダ さといものみそしる		牛乳 たい わかめ とうふ みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ しょうが	ごはん さといも 油 ごま油 砂糖	610 30.7 18.2 2.2		たまご		
20	木		だいがくいも おかか入りおひたし		牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ かつお節	にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし しいたけ	ソフトめん 油 ごま さつまいも みずあめ 砂糖	690 26.8 16.8 2.7		乳・乳製品		
21	金		ツナサラダ 柿		牛乳 とり肉 ツナ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり 柿	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	673 19.5 20.1 2.5		緑黄色野菜		
24	月	お弁当の日										
25	火		はっぼうさい にくしゅうまい にらともやしのあえもの		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 油	650 26.5 20.0 2.2		小魚		
26	水		さばのみそ煮 はくさいのおひたし とんじる		牛乳 さば ぶた肉 とうふ みそ	はくさい こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく 砂糖	659 27.5 21.1 2.4		くだもの		
27	木		ポトフ コーンサラダ みかん		牛乳 ウインナー きなこ	きゅうり キャベツ はくさい にんじん かぶ とうもろこし たまねぎ みかん	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	654 21.3 23.5 2.6		さかな		
28	金		☆つくば市友好姉妹都市献立 なっとう ほうれんそうとたまごのあえもの ぬっぺじる		牛乳 なっとう たまご 油揚げ するめ	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん ごぼう れんこん しいたけ	麦ごはん さといも ごま油 砂糖 こんにゃく	611 26.8 16.4 1.9		肉類		
31	月		とりにくの薬味ソースかけ 野菜のごまあえ なめこじる		牛乳 とり肉 とうふ みそ	ねぎ こまつな もやし だいこん にんじん なめこ	麦ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま でん粉	650 30.8 19.5 2.9		かいそう		

※ 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。