

令和4年

11月 こんだて表

郡山市立穂積小学校

			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
			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 たんぱく質 脂質 糖質	
日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳			
1	火	 麦ごはん	4学年は、1/2成人式のためお弁当の日 鮭のちゃんちゃん焼き 五目煮豆 青菜のみそしる	 牛乳 だいず とり肉 こんぶ 油揚げ みそ さけ	たまねぎ もやし にんじん とうもろこし ごぼう こまつな だいこん しいたけ	麦ごはん 砂糖 バター こんにゃく 油 じゃがいも	621 31.4 15.0 2.8 
2	水	 麦ごはん	すぎやき煮 わかめと野菜のあえもの 豆みそ	 牛乳 ぶた肉 とうふ わかめ だいず みそ	にんじん ねぎ はくさい きゅうり キャベツ えのきたけ	麦ごはん ぶ 砂糖 ごま油 油 こんにゃく	646 25.6 19.4 2.4 
3	木	文 化 の 日					
4	金	 麦ごはん	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうのおひたし なまあげのみそしる	 牛乳 ぶた肉 とり肉 なまあげ みそ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん ねぎ ごぼう だいこん しめじ エリンギ	麦ごはん 油 砂糖 ごま こんにゃく でんぶん	639 26.9 20.4 2.2 
7	月	 麦ごはん	さといものそぼろ煮 ハム入りみそマヨネーズあえ 手づくり小魚ふりかけ	 牛乳 とり肉 ハム わかめ かたくちいわし かつおぶし みそ	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ グリンピース しょうが	麦ごはん さといも 油 こんにゃく 砂糖 ごま でんぶん マヨネーズ	636 22.0 19.3 2.7 
8	火	 セルフサンド 食パン	フルーツの生クリームあえ ひき肉だんごのスープ 大豆小魚	 牛乳 生クリーム とり肉 ヨーグルト かたくちいわし だいず	ねぎ はくさい しょうが にんじん たけのこ パイナップル もも みかん バナナ きくらげ	食パン ごま油 春雨 でんぶん ごま	637 26.7 22.3 2.6 
9	水	 やきにく丼	はるさめのあえもの じゃがいもとこまつなのみそしる	 牛乳 ぶた肉 みそ 油揚げ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま こんにゃく はるさめ ごま油	647 27.9 17.0 2.6 
10	木	 とりなんばん うどん	3、4学年は、森林学習のためお弁当の日 さつまいも蒸しパン にらとえのきたけのあえもの	 牛乳 とり肉 たまご	にんじん ごぼう ねぎ だいこん ほうれんそう にら もやし キャベツ えのきたけ しいたけ	ソフトめん こむぎこ さつまいも ごま油 砂糖 油	662 29.5 14.3 3.1 
11	金	 麦ごはん	6学年は、合同修学旅行 なつとう ツナとやさいのあえもの わかめのみそしる りんご	 牛乳 なつとう ツナ わかめ とうふ みそ	キャベツ にんじん こまつな ねぎ りんご	麦ごはん じゃがいも 砂糖 ごま油	631 25.9 16.7 2.5 
14	月	 ごもくごはん	一産地消週間献立ー 福島県産厚焼きたまご 白菜とこんぶのあえもの ふと大根のみそしる	 牛乳 とり肉 油揚げ こんぶ たまご みそ	にんじん ごぼう はくさい きゅうり だいこん ねぎ こまつな しいたけ	ごはん こんにゃく 砂糖 ぶ 油	609 24.7 19.0 2.7 
15	火	 キャロットパン	一産地消週間献立ー マカロニのカレー煮 こまつなのサラダ みかん	 牛乳 ぶた肉 ハム	たまねぎ にんじん こまつな とうもろこし もやし グリンピース みかん にんにく マッシュルーム	キャロットパン 油 じゃがいも マカロニ 砂糖	652 23.0 19.4 3.4 
16	水	 ごはん	一産地消週間献立ー マーボー豆腐 ショーロンボー すぎこんぶのこうみあえ	 牛乳 ぶた肉 とうふ みそ たまねぎ こんぶ	にんじん ねぎ ピーマン しょうが にんにく もやし しいたけ	ごはん 砂糖 でんぶん 油 ごま油 こむぎこ	611 25.4 18.4 1.7 
17	木	 いちごジャム & マーガリン コーンサラダ こめこパン	一産地消週間献立ー 花野菜のクリーム煮 コーンサラダ りんご	 牛乳 とり肉 ハム	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ とうもろこし カリフラワー ブロッコリー りんご	こめこパン ジャム マーガリン じゃがいも 油 砂糖	662 25.0 25.1 2.5 
18	金	 ごはん	一産地消週間献立ー さわらのかば焼き おかか入りおひたし さつまじる	 牛乳 さわら かつお節 とり肉 とうふ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん だいこん ねぎ しょうが	ごはん さといも 油 こんにゃく 砂糖 でんぶん	627 27.4 18.9 2.3 
21	月	 麦ごはん	とり肉のチリソース ちゅうかサラダ チンゲン菜のスープ	 牛乳 とり肉 とうふ ハム	たまねぎ キャベツ もやし にんにく しょうが ねぎ チンゲン菜 たけのこ きくらげ	麦ごはん 油 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま はるさめ	659 27.2 21.2 2.1 
22	火	 セルフサンド 切り目入り コッペパン	やきそば コーンとたまごのスープ みかん	 牛乳 ぶた肉 ハム とうふ たまご	たまねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ とうもろこし パセリ みかん	コッペパン 油 でんぶん 中華めん	685 26.9 14.8 3.0 
23	水	勤 労 感 謝 の 日					
24	木	 ごま塩 さつまいも ごはん	◎和食の日の献立 さんまの塩焼き ひじき入りおひたし とうふと曲がりねぎのみそしる	 牛乳 さんま ひじき みそ とうふ	こまつな もやし にんじん とうもろこし だいこん ねぎ	ごはん さつまいも 砂糖 ぶ ごま	611 24.5 20.4 2.4 
25	金	 ハヤシライス	まめサラダ ヨーグルト	 牛乳 ぶた肉 だいず いんげんまめ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ グリンピース とうもろこし マッシュルーム きゅうり	麦ごはん じゃがいも 油 砂糖	672 20.6 15.4 3.0 
28	月	 麦ごはん	にくじゃが キャベツともやしのごまあえ アーモンドと小魚のつくだ煮	 牛乳 ぶた肉 かたくちいわし	たまねぎ にんじん キャベツ もやし しいたけ	麦ごはん じゃがいも 油 ごま 砂糖 こんにゃく アーモンド	634 21.2 18.2 1.9 
29	火	 ピザトースト	ブロッコリーのサラダ とり肉ともやしのスープ フランスゼリー	 牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	ピーマン たまねぎ キャベツ とうもろこし にんじん もやし ブロッコリー きゅうり こまつな	食パン じゃがいも 油 砂糖 ゼリー	620 26.0 21.0 2.8 
30	水	 麦ごはん	いわしのごまみそオイル蒸し のりあえ けんちんじる	 牛乳 いわし のり とうふ みそ	ほうれんそう もやし ごぼう にんじん だいこん ねぎ	麦ごはん じゃがいも こんにゃく ごま	644 28.6 18.3 2.7 

※ 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。