

令和7年（2025年）9月



こ ん だ て 予 定 表



郡山市立薫小学校

日曜	こんだて	ぎゅう にゅう	赤の食品 血や肉のもとに なるもの	黄の食品 熱や力のもとに なるもの	緑の食品 からだの調子を ととのえるもの	その他	栄 養 価 1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	むぎごはん さばのみそに ひじきいりおひたし だいこんのみそしる	○	ぎゅうにゅう さば ひじき とうふ しらたまふ みそ	こめ むぎ さとう じゃがいも	にんじん こまつな コーン だいこん ねぎ	しょうゆ さけ いわしにぼし（だし）	637 kcal 24.9 g 20.7 g 2.3 g
2火	ぎつねうどん かぼちゃフライ おかかあえ	○	ぎゅうにゅう とりこ あぶらあげ かまぼこ ぶたにく かつおぶし	こむぎこ あぶら パンこ	にんじん しいたけ ほうれんそう ねぎ かぼちゃ こまつな もやし	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし（だし）	647 kcal 31.0 g 21.0 g 2.4 g
3水	そはろごはん ささかまいりごまあえ なすとあぶらあげのみそしる ぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう とりこ ささかまぼこ あぶらあげ みそ	こめ さとう あぶら しろごま じゃがいも ぶどうゼリー	えだまめ にんじん ぎやべつ ほうれんそう なす たまねぎ こまつな	しょうゆ さけ みりん	638 kcal 25.8 g 20.4 g 2.3 g
4木	コッペパン きなこクリーム ホークビーンズ ハムサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ハム	こむぎこ ショートニング さとう じゃがいも あぶら きなこクリーム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ きやべつ きゅうり	イースト しお トマトチャップソース こしょう こめず	616 kcal 26.3 g 23.1 g 2.1 g
5金	おべんとうの日						
8月	ごはん ぶたにくのねぎしおいため ちくさあえ けんちんじる	○	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ ごまあぶら はるさめ しろごま さとう じゃがいも	ねぎ しょうが にんにく にんじん きやべつ ごぼう だいこん こんにゃく もやし	しょうゆ さけ みりん しお こめず いわしにぼし（だし）	620 kcal 28.2 g 22.1 g 2.3 g
9火	ぶたギムチどん ちゅうかスープ ヨーグルト	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ ヨーグルト	こめ むぎ さとう しろごま ごまあぶら はるさめ かたくくりこ	たまねぎ はくさい にら にんにく ねぎ たけのこ もやし こんにゃく	キムチ しょうゆ さけ みりん しお ちゅうかスープのもと	615 kcal 27.2 g 15.1 g 2.3 g
10水	むぎごはん かつおてつくりふりかけ にくじゃが ツナとわかめのあえもの	○	ぎゅうにゅう かつおぶし ぶたにく ツナ（まぐろ） わかめ	こめ むぎ さとう しろごま じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん きぬさや こんにゃく きやべつ	しょうゆ みりん さけ こめず しお	608 kcal 25.9 g 17.1 g 1.8 g
11木	こくどうコッペパン とりこにのチーズマヨネーズやき フロッコリーサラダ ミネストローネスープ	○	ぎゅうにゅう とりこ チーズ ベーコン	こむぎこ ショートニング こくどう あぶら じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ パセリ ブロッコリー コーン にんじん きやべつ ズッキーニ にんにく トマト	イースト しお こしょう さけ こめず やさしいブイヨン	596 kcal 29.7 g 19.2 g 2.3 g
12金	ホークカレーライス フルーツポンチ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら フルーツゼリー サイダー	たまねぎ にんじん にんにく しょうが パイン もも みかん りんごビュレ	カレールー	668 kcal 20.1 g 18.9 g 2.3 g
16火	みそタンメン ホークしゅうまい もやしのラーゆあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず しゅうまい みそ	こむぎこ ごまあぶら しろごま	ぎやべつ たまねぎ にら ねぎ にんじん きくらげ しょうが にんにく もやし こまつな	ラーゆ しお とりがら とんこつ しょうゆ こしょう	604 kcal 26.8 g 19.7 g 2.3 g
17水	むぎごはん たちうおのフライ からしあえ たまねぎのみそ汁	○	ぎゅうにゅう たちうお ハム とうふ みそ	こめ むぎ あぶら パンこ さとう じゃがいも	こまつな にんじん もやし たまねぎ ほうれんそう	ソース ねりがらし しょうゆ いわしにぼし（だし）	617 kcal 24.7 g 19.3 g 2.2 g
18木	アップルパン ハンバークトマトソース チーズサラダ コンソメスープ	○	ぎゅうにゅう ハンバーグ チーズ ベーコン	こむぎこ ショートニング さとう バター あぶら じゃがいも	ぎやべつ きゅうり にんじん たまねぎ コーン	イースト ソース トマトチャップこめず しお こしょう やさしいブイヨン	624 kcal 25.3 g 19.6 g 2.5 g
19金	ごはん とりこにのこまみそあえ のりあえ きのこじる なしゼリー	○	ぎゅうにゅう とりこ みそ あぶらあげ のり	こめ かたくくりこ あぶら じゃがいも さとう しろごま さといも なしゼリー	しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ なめこ だいこん しめじ えのきたけ	みりん しょうゆ いわしにぼし（だし）	653 kcal 26.8 g 20.6 g 2.3 g
22月	きりこがごはん みそマヨネーズあえ とんじる	○	ぎゅうにゅう こんぶ とりこ あぶらあげ とうふ ぶたにく みそ	こめ あぶら さとう エッグフリーマヨネーズ じゃがいも	にんじん もやし こまつな えだまめ ごぼう だいこん ねぎ こんにゃく	しょうゆ みりん さけ かつおぶし（だし）	602 kcal 28.1 g 20.1 g 2.0 g
24水	むぎごはん なまあげのにくみそに ハンサンスー れいとうみかん	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ハム みそ	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら はるさめ ごまあぶら	たまねぎ じゃがいも にんじん ピーマン もやし きゅうり みかん	さけ しょうゆ みりん こめず	648 kcal 24.6 g 18.1 g 2.2 g
25木	しょくパン スライスチーズ バックヘンデル やさしいサラダ じゃがいものスープ	○	ぎゅうにゅう チーズ とりこ ベーコン	こむぎこ ショートニング さとう かたくくりこ あぶら じゃがいも	しょうが にんにく きやべつ えだまめ コーン たまねぎ にんじん パセリ	イースト しお こしょう しょうゆ りんごず やさしいブイヨン	642 kcal 30.8 g 25.5 g 2.5 g
26金	むぎごはん なっとう きりぼしだいこんのふくめに こまつなのみそしる	○	ぎゅうにゅう なっとう とりこ さつまあげ あぶらあげ みそ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	きりぼしだいこん にんじん きぬさや たまねぎ こまつな	しょうゆ さけ いわしにぼし（だし）	613 kcal 27.3 g 17.3 g 2.3 g
29月	むぎごはん タッチョリム もやしのナムル はるさめスープ かんこくのり	○	ぎゅうにゅう とりこ ベーコン かんこくのり	こめ むぎ さとう あぶら かたくくりこ しろごま はるさめ	にんにく もやし ほうれんそう ねぎ にんじん たけのこ こまつな	コチュジャン しお こしょう しょうゆ やさしいブイヨン ちゅうかスープのもと	582 kcal 26.1 g 17.6 g 2.1 g
30火	ツチごはん きやべつとこまつなのサラダ はちはいじる	○	ぎゅうにゅう ツナ（まぐろ） ハム なまあげ	こめ さとう あぶら さといも かたくくりこ	にんじん しょうが きやべつ こまつな ごぼう しいたけ だいこん こんにゃく ねぎ	しょうゆ みりん こめず しお こしょう さけ かつおぶし（だし）	597 kcal 25.3 g 20.0 g 2.3 g

月間栄養価	I初年	たんぱく質	脂質	加シウム	マグネシウム	鉄分	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
9月平均値	622kcal	17.8%(27.8g)	28.6%(19.8g)	358mg	92mg	2.9mg	3.1mg	235μg	0.69mg	0.59mg	37mg	6.6mg	2.3g
文科省基準値	650kcal	全体の13～20%	全体の20～30%	350mg	50mg	2.8mg	2.0mg	200μg	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5mg	2.0g未満

※ 材料等の都合で献立が変わることがあります。ご了承下さい。

※ 病原性大腸菌O-157等予防のため、ミニトマト以外の生野菜の使用は控えさせていただきます。くだもの、ミニトマトは流水で3回以上洗浄しています。

※ 栄養価は、3・4年生の分量で計算しています。

※ こめは郡山産の「あさか舞」を使用しています。