

令和7年（2025年）10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 水	むぎごはん ひじきのてづくりふりかけ なまあげのにくみそに からしあえ	○	ぎゅうにゅう かつおぶし ひじき とりにく なまあげ みそ	こめ むぎ しろごま さとう あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん ピーマン こまつな もやし	みりん しょうゆ さけ ねりがらし	604 kcal 25.6 g 18.2 g 2.1 g
2 木	むぎごはん さんまのピリカラソースかけ きのこいりおひたし じゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら	ねぎ しょうが しめじ ほうれんそう きゃべつ だいこん にんじん	こめず しょうゆ トウバンジャン みりん いわしにぼし（だし）	612 kcal 24.9 g 19.4 g 2.1 g
3 金	下学年遠足のため、給食はありません。（おべんとうの日）						
6 月	さつまいもごはん えだまめいりおひたし おつきみスープ じゅうごやゼリー	○	ぎゅうにゅう かつおぶし とりにく	こめ さつまいも しろごま しらたまもち じゅうごやゼリー	こまつな きゃべつ えだまめ たまねぎ にんじん ほうれんそう	しお しょうゆ こしょう スープストック	584 kcal 22.5 g 11.8 g 2.0 g
7 火	タンメン ミニにくまん すぎこんぶのこうみあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと こんぶ	こむぎこ あぶら にくまん ごまあぶら	にんじん きゃべつ たまねぎ にら きくらげ たけのこ ねぎ にんにく しょうが もやし こまつな	しお とりがら とんこつ こしょう さけ ラーゆ こめず	618 kcal 28.5 g 17.5 g 2.1 g
8 水	6年生陸上交歓会のため、給食はありません。（おべんとうの日）						
9 木	コッペパン マカロニのミートソースに きゃべつサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず こんチーズ ハム	こむぎこ ショートニング マカロニ あぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン きゃべつ ほうれんそう	やさしいブイヨン トマトチャップリ ソース こしょう しお こめず	593 kcal 29.2 g 17.0 g 2.1 g
10 金	キムチチャーハン はるさめのこめずあえ トックいりわかめスープ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ なんと とうふ	こめ ごまあぶら さとう しろごま はるさめ トック	はくさい にんじん ねぎ きゃべつ ピーマン たけのこ	キムチ みりん しょうゆ ラーゆ こめず こしょう スープストック しお	612 kcal 22.7 g 16.0 g 2.4 g
13 月	スポーツの日						
14 火	むぎごはん なすいりマーボー豆腐 きょうざ もやしのナムル	○	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ぎょうざ みそ	こめ むぎ さとう あぶら かたくりこ ごまあぶら しろごま	なす にら ねぎ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな	テンメンジャン トウバンジャン しょうゆ さけ こめず	618 kcal 27.6 g 19.8 g 2.0 g
15 水	小教研のため、給食はありません。（おべんとうなし）						
16 木	就学時健診のため、給食はありません。（おべんとうなし）						
17 金	ごはん さけのてりやき きんぴらごぼう だいこんのみそしる	○	ぎゅうにゅう さけ さつまいも とうふ きざみふ みそ	こめ あぶら さとう しろごま	ごぼう にんじん しいたけ こんにやく ねぎ だいこん	さけ みりん しょうゆ いわしにぼし（だし）	600 kcal 26.8 g 19.6 g 2.0 g
20 月	むぎごはん だいずこざかな さといものそぼろに こまつなのおひたし	○	ぎゅうにゅう とりにく にぼし だいず	こめ むぎ さといも かたくりこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ だいこん こんにやく きぬさや こまつな もやし	さけ みりん しょうゆ	631 kcal 27.4 g 18.2 g 1.6 g
21 火	ごはん なつとう やきぶたいりおひたし けんちんじる	○	ぎゅうにゅう なつとう やきぶた とうふ みそ	こめ しろごま ごまあぶら さといも あぶら	きゃべつ こまつな にんじん ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	しょうゆ いわしにぼし（だし）	591 kcal 27.1 g 17.9 g 2.4 g
22 水	むぎごはん とりにくのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ えのきたけのみそしる	○	ぎゅうにゅう とりにく とうふ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら しろごま さとう じゃがいも	しょうが ほうれんそう きゃべつ にんじん ねぎ えのきたけ	しょうゆ さけ しお いわしにぼし（だし）	628 kcal 27.7 g 19.5 g 2.0 g
23 木	コッペパン ホワイトシチュー ハムサラダ だいずチョコクリーム	○	ぎゅうにゅう とりにく ハム	こむぎこ ショートニング じゃがいも あぶら さとう だいずチョコクリーム	にんじん たまねぎ しろはなまめ ブロッコリー コーン きゃべつ	ベジメタルソース しお こしょう こめず	645 kcal 28.9 g 23.9 g 2.2 g
24 金	ごはん ぶたにくのちゅうかに しゅうまい もやしのラーゆあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ シューマイ	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら しろごま	きゃべつ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン もやし ほうれんそう	さけ スープストック しお こしょう しょうゆ ラーゆ	578 kcal 23.1 g 16.8 g 2.1 g
27 月	土曜参観（9月25日）の繰替休業日						
28 火	こもくうどん だいがくいも おかかあえ	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	こむぎこ さつまいも さとう みずあめ しろごま	にんじん しいたけ れんこん ねぎ ほうれんそう もやし	しょうゆ さけ みりん しお かつおぶし（だし）	678 kcal 31.0 g 18.6 g 2.2 g
29 水	むぎごはん さばのみそに はくさいのおひたし じゃがいものみそしる あじつけのり	○	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ わかめ のり	こめ むぎ じゃがいも さとう	はくさい こまつな にんじん ねぎ	しょうゆ いわしにぼし（だし）	615 kcal 24.5 g 20.6 g 2.3 g
30 木	きなこあげパン ポトフ ツナコーンサラダ	○	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ひよこまめ ツナ（まぐろ）	こむぎこ ショートニング じゃがいも さとう	たまねぎ はくさい かぶ にんじん パセリ コーン きゃべつ	しお こしょう さけ しょうゆ やさしいブイヨン	622 kcal 26.8 g 22.3 g 1.9 g
31 金	きのこカレーライス かいそうサラダ ハロウィンミニゼリー	○	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず かいそう	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごまあぶら ミニゼリー	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく しょうが きゃべつ もやし りんごピューレ	カレールー しょうゆ こめず	642 kcal 22.0 g 21.7 g 2.4 g

月間栄養価	1人1日	たんぱく質	脂質	加ソウム	マクネソウム	鉄分	亜鉛	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
								A	B1	B2	C		
10月平均値	616kcal	17.0%(26.3g)	27.4%(18.8g)	365mg	97mg	2.9mg	3.1mg	192μg	0.49mg	0.44mg	18mg	6.1mg	2.1g
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か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。