

令和7年（2025年）11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
3月	文化の日 						
4火	マイ弁当の日（おべんとうを忘れずに持ってきてください。） 						
5水	ごはん すきやきに まめみそ わかめとやさいのあえもの	○	ぎゅうにゅう ぶたにく やきどうふ くるまふ だいず みそ わかめ	こめ あぶら さとう しろごま ごまあぶら	にんじん ねぎ はくさい こんにやく えのきたけ きゅうり もやし	しょうゆ しお さけ みりん みりん	592 kcal 25.0 g 19.6 g 2.3 g
6木	コッペパン ももジャム ぶたにくのケチャップに きゃべつサラダ	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく ハム	こむぎこ ショートニング じゃがいも あぶら さとう ももジャム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ きゃべつ きゅうり	ケチャップ ソース しお こしょう こめず イースト	587 kcal 25.8 g 18.9 g 2.0 g
7金	むぎごはん よだれどり はくさいのこんぶあえ わかめスープ	○	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ わかめ なると とうふ	こめ むぎ さとう ごまあぶら しろごま	ねぎ しょうが にんにく はくさい にんじん きゅうり たけのこ たまねぎ	しょうゆ ラーゆ デンメンジャン こめず しお	630 kcal 27.7 g 24.3 g 2.3 g
10月	ごはん なまあげのちゅうかにこみ こまつなのナムル	○	ぎゅうにゅう なまあげ ぶたにく	こめ かたくりこ さとう ごあぶら しろごま あぶら	しいたけ にんじん たけのこ きゃべつ たまねぎ きくらげ ピーマン にんにく しょうが こまつな もやし ねぎ	ちゅうかスープ しお しょうゆ こめず	571 kcal 24.4 g 18.6 g 1.9 g
11火	ごもくうどん ぶかしいも ブロッコリーサラダ	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ なると	こむぎこ さつまいも エッグフリーマヨネーズ	にんじん しいたけ ほうれんそう たまねぎ ブロッコリー コーン きゃべつ	しょうゆ さけ みりん しお こしょう かつおぶし（だし）	630 kcal 29.3 g 15.6 g 2.2 g
12水	むぎごはん とりにくのてりやき きんぴらごぼう あぶらあげのみそ汁	○	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ むぎ しろごま さとう あぶら	ごぼう にんじん しいたけ いとこんにやく だいこん こまつな もやし	しょうゆ しお みりん さけ いわしにぼし（だし）	591 kcal 32.3 g 17.4 g 2.2 g
13木	こめごはん マカロニのカレーに チキンサラダ	○	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく とりにく	こめ ショートニング マカロニ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく こまつな きゃべつ	カレーウ カレーこ イースト こめず しお こしょう	576 kcal 25.3 g 20.3 g 2.2 g
14金	ぎのこごはん はるさめサラダ だいこんのみそしる ミニりんごゼリー	○	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ ハム とうふ きざみふ	こめ さとう あぶら はるさめ あぶら じゃがいも ミニりんごゼリー	にんじん しめじ まいたけ もやし きゃべつ だいこん こまつな	しょうゆ みりん さけ からし こめず かつおぶし（だし）	606 kcal 24.0 g 18.8 g 2.2 g
17月	むぎごはん いわしのうめ ささかまとやさいのごまあえ じゃがいものみそしる	○	ぎゅうにゅう いわし かまぼこ あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう しろごま じゃがいも	きゃべつ ほうれんそう たまねぎ こまつな	しょうゆ うめソース いわしにぼし（だ	594 kcal 24.3 g 16.5 g 2.3 g
18火	みそラーメン ぎょうざ もやしのナムル	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎょうざ みそ	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが きゃべつ ねぎ にら コーン にんじん こまつな もやし	トウバンジャン しお とりがら ぶたがら しょうゆ こめず	601 kcal 28.2 g 17.6 g 2.3 g
19水	さつまいもごはん ハムいりみそマヨネーズあえ とんじり ぶどうゼリー	○	ぎゅうにゅう ハム みそ ぶたにく とうふ	こめ しろごま ごまあぶら さといも あぶら さつまいも ぶどうゼリー	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）	588 kcal 24.8 g 15.2 g 2.1 g
20木	ピザトースト もやしのカレーサラダ にくだんごスープ	○	ぎゅうにゅう ペーコン チーズ ミートボール	こむぎこ ショートニング さとう あぶら	マッシュルーム たまねぎ トマト にんにく もやし こまつな にんじん きゃべつ しめじ	イースト しお ケチャップ カレーこ しょうゆ やさしいブイヨン こしょう	589 kcal 25.7 g 24.1 g 2.4 g
21金	むぎごはん さけのちゃんちゃんやき からしあえ なめこじる	○	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ	こめ むぎ さとう パター さといも	にんじん たまねぎ もやし コーン きゃべつ こまつな えのきたけ ねぎ だいこん なめこ	さけ みりん からし しょうゆ かつおぶし（だし）	600 kcal 28.1 g 17.6 g 1.9 g
24月	振替休日 						
25火	鑑賞教室のため給食はありません（おべんとうの日） 						
26水	むぎごはん スタミナなっとう もやしとわかめのおひたし いもこんにべ	○	ぎゅうにゅう とりにく なっとう わかめ	こめ むぎ さとう ごまあぶら しろごま さといも	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	さけ しょうゆ みりん ラーゆ かつおぶし（だし）	626 kcal 28.7 g 19.8 g 2.1 g
27木	ハヤシライス きゃべつサラダ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ むぎ じゃがいも バター あぶら さとう ハヤシフレーク	たまねぎ にんじん しめじ グリンピース にんにく きゃべつ	ケチャップ ソース こめず しお こしょう	607 kcal 21.9 g 18.0 g 2.1 g
28金	ごはん にくじゃが だいずとごさかなのつくだに ごまあえ	○	ぎゅうにゅう ぶたにく いわしにぼし だいず	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ しろごま	たまねぎ にんじん きぬぎや いとこんにやく ほうれんそう もやし	みりん さけ しょうゆ	606 kcal 29.4 g 17.2 g 1.7 g

月間栄養価	I和たんぱく質	たんぱく質	脂質	カルシウム	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		
11月平均値	600kcal	17.7%(26.6g)	28.0%(18.7g)	352mg	91mg	2.7mg	3.2mg	211μg	0.49mg	0.43mg	15mg	6.0mg	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がかわることがあります。ご了承ください。

※ 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。