



7 月 分 食 品 分 類 表

郡山市立薫小学校

日 (曜日)	こ ん だ て	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 からだの調子を整えるもの	その他	栄 養 価
2 (月)	授業参観 の 繰替休業日					
3 (火)	くろコッペパン ギョウにゅう なつやさいのミートグラタン ツナとえだまめのサラダ ごもくスープ	牛乳 ぶた肉 チーズ まぐろ ベーコン	パン くらざとう 油 こむぎ粉 さとう はるさめ	にんにく たまねぎ トマト かぼちゃ さやいんげん えだまめ キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ にんじん もやし ねぎ きくらげ	ごしょう トマトケチャップ ソース 赤ワイン す 塩 しょうゆ 酒 スープストック	エネルギー668 kcal たんぱく質29.7g 脂質 20.5g 食塩相当量 2.9g
4 (水)	むぎごはん ギョウにゅう なまあげのからみそいため パンサンスー れいとみかん	牛乳 ぶた肉 生あげ みそ たまご ハム	むぎごはん 油 ごま油 さとう でん粉 はるさめ ごま	にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ えだまめ もやし キャベツ みかん	しょうゆ 塩 酒 コチュジャン テンメンジャン トウバンジャン す からし粉	エネルギー699 cal たんぱく質27.6g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.1g
5 (木)	とりごぼううどん ギョウにゅう こまつなのおひたし だいがくいも	牛乳 とり肉 油あげ かつおだし かつおぶし にぼし	ソフトめん 油 さとう ごま さつまいも 水あめ	ごぼう にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう こまつな キャベツ もやし	みりん 酒 しょうゆ 塩	エネルギー697 kcal たんぱく質29.4g 脂質 19.6g 食塩相当量 2.6g
6 (金)	<たなばたこんだて> わかめごはん ギョウにゅう ほしのコロッケ たんざくサラダ あまのがわスープ たなばたゼリー	牛乳 わかめ ぶた肉 ハム とうふ かつおだし とうにゅう	むぎごはん じゃがいも パン粉 さとう こむぎ粉 でん粉 油 そうめん 水あめ	たまねぎ だいごん にんじん きゅうり オクラ なつみかん メロン	塩 しょうゆ 赤ワイン ごしょう ケチャップ す	エネルギー699 kcal たんぱく質24.2g 脂質 18.5g 食塩相当量 2.9g
9 (月)	むぎごはん ギョウにゅう にくじゃが ひじきいりおひたし だいずとごさかなのつくだに	牛乳 ぶた肉 ひじき かえりにぼし だいず	むぎごはん じゃがいも こんにゃく 油 さとう	たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな もやし とうもろこし	みりん 酒 しょうゆ 塩	エネルギー633 kcal たんぱく質25.3g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.0g
10 (火)	バターロールパン ギョウにゅう ぶたにくとだいずのケチャップに コーンサラダ れいとみかんアップル	牛乳 たまご ぶた肉 だいず チーズ ハム	パン さとう バター じゃがいも 油 トマト	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ とうもろこし パインアップル	トマトケチャップ ソース ごしょう 塩 す	エネルギー688 kcal たんぱく質26.8g 脂質 22.6g 食塩相当量 2.2g
11 (水)	むぎごはん ギョウにゅう いわしのピリカラソースかけ のりあえ みょうがとモロヘイヤのみそしる さくらんぼ	牛乳 いわし みそ のり とうふ わかめ かつおだし にぼし	むぎごはん 油 でん粉 さとう ごま油 ごま	ねぎ しょうが こまつな もやし にんじん みょうが たまねぎ モロヘイヤ さくらんぼ	す トウバンジャン しょうゆ みりん 酒	エネルギー653 kcal たんぱく質27.1g 脂質 21.4g 食塩相当量 2.7g
12 (木)	ドッグパン ギョウにゅう ポイルドウィンナー ポイルキャベツのレモンふうみあえ ジャーマンポテト チキンスープ	牛乳 ウィンナー ベーコン チーズ とり肉	パン さとう じゃがいも パター	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん ほうれんそう	トマトケチャップ ソース 塩 黒ごしょう とりがらだし ごしょう	エネルギー601 cal たんぱく質25.7g 脂質 20.4g 食塩相当量 2.9g
13 (金)	むぎごはん ギョウにゅう にくシューマイ ゴーヤとたまごのいためもの とうふスープ	牛乳 ぶた肉 ぼたてエキス たまご とうふ ベーコン とり肉	むぎごはん でん粉 さとう こむぎ粉 油 ごま	たまねぎ しょうが にんにく にんじん たけのこ エリンギ にがり ねぎ こまつな	しょうゆ 塩 チキンブイヨン みりん ごしょう とりがらだし オイスターソース 中華スープストック	エネルギー657 kcal たんぱく質27.4g 脂質 22.9g 食塩相当量 2.4g
17 (火)	ツイストパン 牛乳 ぶたにくのアップルソースやき コールスローサラダ やさいたっぷりスープ ドライブルー	牛乳 ぶた肉 ベーコン	パン さとう 油 マカロニ	りんご しょうが キャベツ にんじん 黄ピーマン さやいんげん たまねぎ かぼちゃ ズッキーニ なす トマト にんにく ブルー	しょうゆ 酒 す 塩 ごしょう スープストック	エネルギー646 kcal たんぱく質27.3g 脂質 22.5g 食塩相当量 2.3g
18 (水)	なつやさいのカレーライス ギョウにゅう わかめとツナのサラダ こだますいか	牛乳 ぶた肉 わかめ まぐろ	むぎごはん パター じゃがいも さとう 油	にんじん たまねぎ えだまめ かぼちゃ なす ピーマン にんにく しょうが とうもろこし きゅうり キャベツ すいか	カレールー チャツネ す 塩 ごしょう	エネルギー658 kcal たんぱく質22.3g 脂質 16.9g 食塩相当量 2.5g
19 (木)	<食育の日こんだて・土用の丑の日こんだて> うなぎまぜごはん ギョウにゅう かまぼことやさいのごまあえ なんばんじる	牛乳 油あげ たまご うなぎ かまぼこ とり肉 生あげ みそ かつおだし にぼし	ごはん さとう ごま こんにゃく	しいたけ にんじん えだまめ キャベツ もやし さやいんげん しょうが もやし ねぎ ごぼう だいごん	しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	エネルギー632 kcal たんぱく質29.1g 脂質 21.5g 食塩相当量 2.6g
20 (金)	第1学期 終業式 お弁当の日					



8 月 分 食 品 分 類 表

日 (曜日)	第2学期 始業式 給食なし					
27 (月)	第2学期 始業式 給食なし					
28 (火)	パンズパン ギョウにゅう しろみざかなフライ キャベツとコーンのサラダ ワンタンスープ ドライブルー	牛乳 タラ ぶた肉	パン パン粉 こむぎ粉 油 タルタルソース さとう ワンタン	キャベツ とうもろこし にんじん こまつな たけのこ きくらげ ねぎ しょうが ブルー	塩 す ごしょう しょうゆ 酒 中華スープストック	エネルギー680 kcal たんぱく質26.3g 脂質 23.4g 食塩相当量 2.8g
29 (水)	パンブキンカレーライス ギョウにゅう ゆでやさいとわかめのサラダ ミニピーチゼリー	牛乳 ぶた肉 わかめ	むぎごはん じゃがいも バター ごま油 さとう 水あめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ こまつな もも	カレールー スープストック チャツネ しょうゆ	エネルギー655 kcal たんぱく質22.3g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.2g
30 (水)	パインパン ギョウにゅう ポークラタトゥーユ フレンチサラダ	牛乳 ぶた肉 だいず ハム	パン 油 さとう	パインアップル にんじん たまねぎ なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく セロリー きゅうり キャベツ	赤ワイン トマトケチャップ 塩 ごしょう コンソメ す	エネルギー602 kcal たんぱく質26.3g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.3g
31 (木)	むぎごはん ギョウにゅう マーボー豆腐 むしぎょうざ もやしとこまつなのナムル	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	むぎごはん さとう でん粉 油 ごま油 こむぎ粉 水あめ ごま	にら きくらげ ねぎ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 塩 す	エネルギー682 kcal たんぱく質29.3g 脂質 21.2g 食塩相当量 2.6g

※材料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等予防のため生野菜・BSE予防のため牛肉の使用は、控えさせていただきます。

※栄養価は、3・4年生の分量で計算しています。