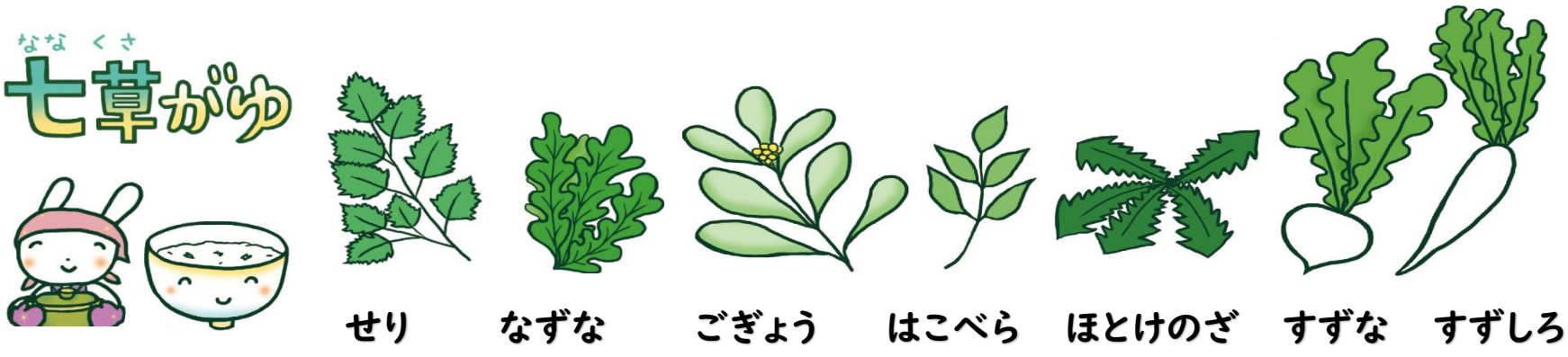
令和７年（2025年）１月

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 ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
8 水	○　●　○　始業式（しぎょうしき）　○　●　○						
9 木	むぎごはん なっとう いかにんじん しらたまぞうに	○	ぎゅうにゅう　なっとう　するめ とりにく　なると　こおりどうふ かつおぶし　こんぶ	こめ　むぎ　きびざとう しらたまもち　さといも	にんじん　えだまめ　ねぎ ほうれんそう　だいこん	さけ　しょうゆ うすくちしょうゆ しお	609 kcal 25.8 g 14.3 g 0.9 g
10 金	むぎごはん マーボーどうふ コーンシューマイ はるさめサラダ	○	ぎゅうにゅう　ぶたひきにく だいず　とうふ　みそ シューマイ　ボンレスハム	こめ むぎ あぶら きびざとう かたくりこ　はるさめ　ラーゆ ごまあぶら　しろすりごま	にら　ねぎ　にんじん ほししいたけ　しょうが にんにく　もやし　コーン	テンメンジャン しょうゆ　さけ ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ す　ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	688 kcal 29.4 g 22.5 g 2.3 g
14 火	チャンポンめん スパイシービーンズポテト	○	ぶたにく　かまぼこ　ぎゅうにゅう　だいず	ちゅうかめん　あぶら かたくりこ　じゃがいも	にんじん　キャベツ　もやし たけのこ　ほししいたけ きくらげ　しょうが にんにく　パセリ	ﾄﾘｶﾞﾗ　こしょう しお　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ くろこしょう ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ	654 kcal 26.9 g 23.7 g 0.6 g
15 水	むぎごはん　さわらのさいきょうやき だいこんとわかめのサラダ ふとあつあげのみそしる きんかん	○	ぎゅうにゅう　さわら さいきょうみそ　みそ　わかめ なまあげ　いわしにぼし	こめ　むぎ　きびざとう あぶら　ごまあぶら　やきふ	しょうが　だいこん　にんじん コーン　レモン　はくさい ねぎ　きんかん	みりん　さけ　す しょうゆ	618 kcal 26.1 g 17.9 g 2.5 g
16 木	ソフトフランスパン ★はくさいのシチュー ジャーマンポテト スイートスプリング	○	だっしふんにゅう　ぎゅうにゅう とりにく　★あさり ショルダーベーコン	こむぎこ　さとう　ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞ あぶら　じゃがいも オリーブゆ	はくさい　たまねぎ　にんじん かぶ　かぶんは　にんにく スイートスプリング　パセリ	しろワイン しお　こしょう くろこしょう ﾍﾞｼｬﾒﾙｿｰｽ	643 kcal 27.9 g 24.4 g 2.4 g
17 金	ごはん いりどり ささかまとやさいのあえもの てづくりこんぶふりかけ	○	ぎゅうにゅう　とりにく なまあげ　ささかま　みそ きざみこんぶ　かつおぶし	こめ　こんにゃく　さといも あぶら　きびざとう しろごま	ごぼう　にんじん ほししいたけ　たけのこ キャベツ　ほうれんそう もやし	しょうゆ　さけ みりん　す	644 kcal 27.5 g 20.6 g 1.7 g
20 月	ごはん チキンチキンごぼう ひじきいりおひたし やさいのあまみたっぷりみそしる	○	ぎゅうにゅう　とりにく ひじき　みそ　かつおぶし	こめ　かたくりこ　あぶら きびざとう　さつまいも つきこんにゃく	ごぼう　にんじん　もやし こまつな　コーン　かぶ きりぼしだいこん　ねぎ	しょうゆ さけ　みりん しお こしょう	652 kcal 24.1 g 20.9 g 2.0 g
21 火	キムタクチャーハン もやしのナムル トックいりわかめスープ	○	ぶたにく　ぎゅうにゅう わかめ　なると　とうふ	こめ　ごまあぶら きびざとう　しろすりごま しろごま　トック	はくさいキムチづけ　たくあん ねぎ　こまつな　もやし にんじん　たけのこ にんにく　しょうが	しょうゆ　す ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ しお　こしょう ﾄﾘｶﾞﾗｽｰﾌﾟ	609 kcal 24.5 g 17.1 g 2.4 g
22 水	むぎごはん よしのに かぶづけ こざかなとしょうがのつくだに	○	ぎゅうにゅう　とりにく なまあげ　かつおぶし きざみこんぶ　かえりにぼし	こめ　むぎ　さといも こんにゃく　きびざとう　あぶら かたくりこ　しおこうじ ごまあぶら　しろごま	たまねぎ　ごぼう　にんじん ほししいたけ　さやえんどう かぶ　かぶのは　キャベツ しょうが	しょうゆ　さけ みりん　す	648 kcal 29.7 g 18.2 g 1.2 g
23 木	むぎごはん　ナン キーマカレー はくさいとチーズのサラダ	○	ぶたひきにく　ひよこまめ ぎゅうにゅう　チーズ	こめ　むぎ　ナン じゃがいも　あぶら オリーブゆ　きびざとう	たまねぎ　にんじん にんにく　しょうが トマト　はくさい　コーン	ｶﾚｰﾙｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ｿｰｽ りんごす　しお こしょう　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ ｶﾞｰﾘｯｸﾊﾟｳﾀﾞｰ　しお	681 kcal 25.0 g 25.1 g 3.4 g
24 金	むぎごはん　おにぎりのり やきざかな（さけ） ひきないり まがりねぎとはくさいのみそしる	○	のり　ぎゅうにゅう　さけ あぶらあげ　ささかまぼこ なまあげ　みそ　いわしにぼし	こめ　むぎ　あぶら きびざとう　さといも	だいこん　にんじん ねぎ　はくさい　しめじ	さけ　みりん しょうゆ	624 kcal 29.8 g 20.7 g 2.7 g
27 月	★ほたてごはん だいこんのあまずづけ どさんこじる	○	★ほたて　あぶらあげ　だいず ぎゅうにゅう　ぶたにく なまあげ　すきこんぶ みそ　かつおぶし	こめ　あぶら　きびざとう しおこうじ　じゃがいも	にんじん　ごぼう　だいこん はくさい　ゆず　レモン ねぎ　コーン	しょうゆ さけ　す	641 kcal 29.8 g 21.3 g 1.5 g
28 火	★ちゃんこうどん あさづけ まんじゅうのてんぷら	○	とりにく　★あさり かまぼこ　わかめ　こんぶ かつおぶし　ぎゅうにゅう しおこんぶ	ソフトめん　しおこうじ まんじゅう　こむぎこ かたくりこ　あぶら	ねぎ　にんじん　こまつな はくさい　ほししいたけ えのきたけ　ごぼう　キャベツ だいこん　しょうが	うすくちしょうゆ さけ　みりん しお	646 kcal 27.6 g 14.6 g 2.1 g
29 水	ごはん プルコギ もやしのしおだれあえ ちゅうかスープ	○	ぎゅうにゅう　ぶたにく しおこんぶ　とうふ　なると	こめ　きびざとう　ごまあぶら はるさめ　あぶら　しろごま しろすりごま　かたくりこ	ねぎ　にんにく　しょうが　たまねぎ きくらげ　たけのこ　にら　もやし チンゲンサイ　はくさい ほししいたけ　にんじん	しょうゆ　こしょう さけ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ｺﾁｭｼﾞｬﾝ　ｺﾝｿﾒ しお　くろこしょう ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ	626 kcal 25.6 g 22.5 g 1.2 g
30 木	ピザトースト はくさいスープ コーンサラダ ミニりんごゼリー	○	ショルダーベーコン　チーズ ぎゅうにゅう　ぶたにく	こむぎこ　オリーブゆ じゃがいも　きびざとう	たまねぎ　しめじ　にんにく トマト　こまつな　にんじん はくさい　もやし　コーン バジル　りんごｾﾞﾘｰ	ｿｰｽ　ｹﾁｬｯﾌﾟ しお くろこしょう ｺﾝｿﾒ　りんごす	651 kcal 29.7 g 22.7 g 2.3 g
31 金	むぎごはん こいのかばやき チンゲンサイのからしあえ ★こづゆ	○	ぎゅうにゅう　こい ★ほたて かつおぶし	こめ　むぎ　かたくりこ あぶら　きびざとう　まめふ さといも　いとこんにゃく	しょうが　チンゲンサイ もやし　にんじん　きくらげ ほししいたけ　さやえんどう	さけ　しょうゆ みりん　からし しお	626 kcal 22.2 g 18.7 g 1.5 g

月間栄養価	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄分	亜鉛	ビタミン A	ビタミン B１	ビタミン B2	ビタミン C	食物繊維	食塩相当量
月平均値	641kcal	16.8%(27.0g)	28.5%(20.3g)	385mg	98mg	3.4mg	3.1mg	228μg	0.58mg	0.68mg	25mg	6.1mg	1.9g
文科省基準値	650kcal	全体の13～20%	全体の20～30%	350mg	50mg	3.0mg	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。下線は福島県産の食材です。