

6月



きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表



給食回数22回
ごはん13回 パン7回 麺2

郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	きいろのなかま 熱や力の元になる	みどりのなかま 体の調子を整える	1人分たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ごはん	○	おかかふりかけ 若竹煮 さくらシュウマイ 小松菜と卵のあえもの・	おかかふりかけ, 鶏若鶏肉モモ, 生揚げ, カットわかめ, 錦糸玉子, かまぼこ, さくらシュウマイ	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, さといも, 上白糖	たけのこ, さやえんどう, にんじん, こまつな, キャベツ	665 kcal 24.0 g 19.2 g 2.0 g
2火	麦ごはん	○	豚肉のBBQソースがけ ブロッコリーのおかかあえ 若竹のみそ汁	豚モモ, 鶏用牛乳, わかめ かつお加工品(かつお節), 油揚げ, 木綿豆腐, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 上白糖, じゃがいも	国産レモン果汁, ねぎ, りんごピューレ, ブロッコリー, キャベツ, コーンホール, にんじん, たけのこ	666 kcal 25.7 g 14.3 g 2.5 g
3水	タンメン	○	パオズ キムチ漬け	豚肩(脂肪なし), 鶏ガラ, 豚骨, 鶏用牛乳, パオズ	中華めん, サラダ油, 白いりごま, ごま油	にんじん, 玉葱, キャベツ, チンゲンサイ, きくらげ, にんにく, しょうが, たけのこ, りょくとうもやし, 切干しだいこん	698 kcal 26.5 g 16.1 g 2.0 g
4木	ピザトースト	○	マカロニサラダ 鶏肉ともやしのスープ	ショルダーベーコン, ミックスチーズ, 鶏用牛乳, 鶏若鶏肉モモ, ツナ油漬け	学校給食用パン小麦粉, サラダ油, マカロニ	青ピーマン, 玉葱, チンゲンサイ, にんじん, りょくとうもやし, コーンホール, きゅうり	640 kcal 25.0 g 21.8 g 2.6 g
5金	麦ごはん	○	にくだんご(みそ味) ハムと春雨のあえもの えのきだけのすまし汁	鶏用牛乳, 肉だんご, ボンレスハム, 木綿豆腐, りしりこんぶ(素干し), かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 緑豆はるさめ, 上白糖, サラダ油, ごま油	にんじん, りょくとうもやし, きゅうり, えのきだけ, ほうれんそう	675 kcal 24.3 g 16.0 g 2.0 g
8月	麦ごはん	○	さわらの三味焼き 菜の花のおひたし かき卵汁	鶏用牛乳, さわら切り身, 米みそ(赤色辛みそ), たまご, 木綿豆腐, 鶏若鶏肉モモ, かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 白いりごま, 上白糖, サラダ油, かたくり粉	ねぎ, しょうが, 菜の花, にんじん, コーンホール, ほうれんそう	638 kcal 22.9 g 19.2 g 2.3 g
9火	コッペパン	○	チリコンカン チキンサラダ ヨーグルト	鶏用牛乳, 豚ひき肉, 大豆, ショルダーベーコン, ソフトチキン ヨーグルト	学校給食用パン小麦粉, サラダ油	玉葱, マッシュルーム, えだまめ, にんじん, トマト, パセリ, キャベツ, コーンホール	667 kcal 26.1 g 16.3 g 2.1 g
10水	親子うどん	○	いなりすし 小松菜とキャベツのあえもの	鶏若鶏肉モモ, たまご, 油揚げ, かたくちいわし(煮干し), かつお加工品(かつお節), 鶏用牛乳	ソフトめん, かたくり粉 いなりすし, 上白糖, ごま油	玉葱, にんじん, こまつな, キャベツ, コーンホール	687 kcal 25.9 g 17.9 g 2.3 g
11木	食パン	○	チョコレートクリーム 三色オムレツ キャベツのレモンあえ ワナタンスープ	鶏用牛乳, オムレツ, ロースハム, 豚肩(脂肪なし)	学校給食用パン小麦粉, チョコレートクリーム, 上白糖, ワナタン	キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン, チンゲンサイ, たけのこ, りょくとうもやし, ねぎ, しょうが	665 kcal 25.6 g 17.0 g 2.5 g
12金	ボークカレーライス	○	ブロッコリーのサラダ オレンジ1/4個	豚モモ(脂肪なし), 鶏用牛乳, ボンレスハム	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, じゃがいも, ソフトタイプマーガリン, サラダ油, 上白糖	玉葱, にんじん, グリンピース, にんにく, しょうが, りんごピューレ, ブロッコリー, キャベツ, コーンホール, パレンシアオレンジ	685 kcal 26.3 g 19.4 g 2.4 g
15月	麦ごはん	○	さばのみそ煮 かぶとキャベツの昆布あえ 八杯汁(いわき郷土料理)	鶏用牛乳, さばのみそ煮, 塩昆布, 生揚げ, こんぶ, かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, じゃがいも, 板こんにゃく, かたくり粉	かぶ, キャベツ, にんじん, ごぼう, 干しいたけ, だいこん, ねぎ	649 kcal 24.3 g 21.2 g 1.7 g
16火	麦ごはん	○	キャベツメンチカツ 野菜サラダ 小松菜と焼き麩のみそ汁	鶏用牛乳, キャベツメンチかつ, ロースハム, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, サラダ油, 上白糖, じゃがいも, 焼きふ(車ふ)	キャベツ, きゅうり, にんじん, こまつな, 玉葱, だいこん	687 kcal 17.1 g 18.1 g 2.0 g
17水	麦ごはん	○	ホイコーロー ぎょうざ 中華ごまあえ	鶏用牛乳, 豚モモ(脂肪なし), 生揚げ, ぎょうざ	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, かたくり粉, サラダ油, 上白糖, ごま油	にんじん, たけのこ, 玉葱, 干し椎茸, 青ピーマン, キャベツ, にんにく, しょうが, りょくとうもやし, きゅうり	649 kcal 24.2 g 20.9 g 2.0 g
18木	コッペパン	○	マカロニのミートソース煮 チーズサラダ バナナ	鶏用牛乳, 豚もも挽肉, カットチーズ	学校給食用パン小麦粉, マカロニ, サラダ油	玉葱, マッシュルーム, にんじん, グリンピース, キャベツ, きゅうり, バナナ	674 kcal 27.0 g 17.1 g 2.0 g
19金	麦ごはん	○	鶏肉のハーブ焼き アーモンドあえ わかめのみそ汁	鶏用牛乳, 鶏肉モモ(皮なし)切り身, カットわかめ, 生揚げ, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 上白糖, サラダ油, アーモンド, じゃがいも	しょうが, 国産レモン果汁, キャベツ, こまつな, にんじん, ねぎ	662 kcal 28.5 g 16.6 g 2.2 g
22月	麦ごはん	○	野菜の焼きつくね もやしのごまあえ 豆腐のみそ汁	鶏用牛乳, 鶏つくね, 木綿豆腐, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, かたくり粉, 水あめ, 白いりごま, 白すりごま, 上白糖	玉葱, にんじん, にんにく, しょうが, こまつな, りょくとうもやし, だいこん, ねぎ	658 kcal 25.8 g 19.7 g 2.1 g
23火	焼きそばパン	○	わかめとベーコンのスープ ココアヨーグルト	豚モモ, 鶏用牛乳, ショルダーベーコン, 生わかめ, ヨーグルト	学校給食用パン小麦粉, 蒸し中華めん, サラダ油	にんじん, キャベツ, りょくとうもやし, ねぎ, たけのこ	683 kcal 26.5 g 14.3 g 2.0 g
24水	麦ごはん	○	あじフライ ソース 干草漬け じゃがいものみそ汁	鶏用牛乳, あじフライ, カットわかめ, 木綿豆腐, 米みそ(赤色辛みそ), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, サラダ油, 白いりごま, じゃがいも	大根(福神漬), キャベツ, にんじん, きゅうり, 玉葱	651 kcal 25.9 g 17.6 g 2.1 g
25木	キャロットパン	○	ホワイトシチュー コールスローサラダ さくらんぼ	鶏用牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 調理用牛乳, ロースハム	学校給食用パン小麦粉, 上白糖, じゃがいも, サラダ油	にんじんペースト, にんじん, 玉葱, マッシュルーム, えだまめ, キャベツ, きゅうり, コーンホール, さくらんぼ(国産)	647 kcal 27.8 g 19.1 g 2.2 g
26金	麦ごはん	○	ブルコギ 五目スープ 大豆プリン	鶏用牛乳, 豚肩(脂肪なし), 鶏若鶏肉モモ(皮なし), たまご, 大豆プリン	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, 上白糖, 白すりごま, 緑豆はるさめ, 白いりごま, トック	りんごピューレ, りょくとうもやし, 玉葱, にんじん, いら, チンゲンサイ, ねぎ, 干し椎茸	627 kcal 28.5 g 19.9 g 2.1 g
29月	わかめごはん	○	ししゃもの天ぷら 青菜のおひたし 根菜汁	わかめごはんの素, 鶏用牛乳, ししゃも 天ぷら, 鶏若鶏肉モモ(皮なし), 木綿豆腐, 米みそ(赤色辛みそ), かたくちいわし(煮干し)	学校給食用精白米, 学校給食用精麦, サラダ油, じゃがいも, 板こんにゃく	こまつな, にんじん, りょくとうもやし, ごぼう, だいこん, ねぎ	654 kcal 24.1 g 16.7 g 2.0 g
30火	食パン	○	いちごジャム 野菜のグラタン 海藻サラダ コンソメスープ	鶏用牛乳, 豚もも挽肉, とけるチーズ, 海藻ミックス, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	学校給食用パン小麦粉, じゃがいも, マカロニ, サラダ油, ごま油, 上白糖	いちごジャム, 玉葱, にんにく, マッシュルーム, キャベツ, にんじん, コーンホール	663 kcal 29.3 g 17.7 g 2.2 g

※献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。



近ごろは、軟らかい食べ物が増えて、昔に比べてかむ回数が減っています。
でも、よくかむと①歯や歯茎を丈夫にし、②歯並びを良くし、③だ液をたくさん出します。
それは、からだにとって良いことばかりです。
よくかんで、しっかり栄養を吸収し、もっともっと健康になりましょう！