

8, 9月

きゅうしょくこんだてよていひょう

給食献立予定表

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	さいろのなかま 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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
8/21 金	ポークカレーライス	○	フレンチサラダ 冷凍パイナップル	豚モモ(脂肪なし),ミックスチーズ, 飲用牛乳	学校給食用精白米,学校給食用精麦, じゃがいも,有塩バター, フレンチドレッシング	玉葱,にんじん,グリーンピース, にんにく,しょうが,りんごピューレ, ブロッコリー,コーン,パイン	686 kcal 22.7 g 21.8 g 2.3 g
24 月	麦ごはん	○	チキンカツ コーンサラダ ごまみそ汁	飲用牛乳,チキンカツ,油揚げ, かたくちいわし(煮干し), 米みそ(淡色辛みそ)	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, 白いりごま,白すりごま	キャベツ,にんじん, とうもろこし(冷凍),だいこん, ねぎ	661 kcal 22.7 g 22.5 g 2.2 g
25 火	ピザトースト	○	ワントンスープ ヨーグルト	ロースハム,ミックスチーズ,飲用牛乳, 豚モモ(脂肪なし),ヨーグルト	学校給食用パン小麦粉, サラダ油,ワントン	青ピーマン,玉葱,コーンホール, チンゲンサイ,たけのこ,にんじん, ねぎ,しょうが	690 kcal 24.6 g 24.4 g 3.5 g
26 水	しょうゆラーメン	○	春巻き もやしのナムル	豚モモ(脂肪なし),鶏ガラ,飲用牛乳	中華めん,サラダ油,ごま油	キャベツ,ねぎ,りょくとうもやし, メンマ,にんじん,にんにく,しょうが, 春巻(冷),こまつな	649 kcal 27.8 g 19.1 g 2.6 g
27 木	黒糖パン	○	チーズインハンバーグ フライドポテト 野菜スープ	飲用牛乳,チーズハンバーグ, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	学校給食用パン小麦粉,黒砂糖, サラダ油,有塩バター, フレンチポテト	玉葱,マッシュルーム,キャベツ,にんじ ん,りょくとうもやし,パセリ	645 kcal 28.8 g 20.6 g 2.8 g
28 金	麦ごはん	○	マーボー豆腐 ぎょうざ 中華サラダ	飲用牛乳,豚もも挽肉,木綿豆腐, 米みそ(赤色辛みそ),ボンレスハム	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 上白糖,かたくり粉,サラダ油, 緑豆はるさめ	にら,ねぎ,にんじん,しょうが, にんにく,餃子(冷),キャベツ	695 kcal 31.1 g 22.1 g 2.2 g
31 月	麦ごはん	○	かぼちゃコロッケ バックソース もやしのあえもの さつま汁	飲用牛乳,ロースハム,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, コロッケ,サラダ油,ごま油, 上白糖,さといも,板こんにゃく	りょくとうもやし,きゅうり, にんじん,ごぼう,ねぎ	632 kcal 19.4 g 18.2 g 2.6 g
9/1 火	ドッグパン	○	ウィンナーのワイン煮 キャベツサラダ ミネストローネ	飲用牛乳,ホークウィンナーソーセージ, ボンレスハム,鶏成鶏肉胸(皮なし)	学校給食用パン小麦粉,上白糖, サラダ油,マカロニシェル, じゃがいも	キャベツ,玉葱,とうもろこし缶詰, にんじん,パセリ,にんにく,トマト	618 kcal 28.9 g 18.3 g 2.6 g
2 水	きつねうどん	○	いかの天ぷら おかかあえ	鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ, かまぼこ,かつお加工品(かつお節), 飲用牛乳,いか天ぷら	ソフトめん,サラダ油	にんじん,干し椎茸,こまつな, ねぎ,ブロッコリー,コーンホール, りょくとうもやし	664 kcal 23.0 g 25.3 g 2.3 g
3 木	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き キャベツの浅漬 根菜汁	飲用牛乳,豚ロース(脂身付き), 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, さつまいも	しょうが,キャベツ,にんじん, だいこん,ごぼう,ねぎ	643 kcal 27.2 g 20.1 g 2.2 g
4 金	豚キムチ丼	○	中華スープ 杏仁豆腐	豚肩(脂肪なし),飲用牛乳, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 糸こんにゃく,上白糖,ごま油, 白いりごま,マロニー,かたくり粉, 杏仁豆腐	にんじん,玉葱,はくさい(キムチ漬け), にら,にんにく,ねぎ,たけのこ, りょくとうもやし	693 kcal 29.4 g 19.5 g 2.3 g
7 月	麦ごはん	○	サーモンフライ バックソース ごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	飲用牛乳,サーモンフライ,木綿豆腐, カットわかめ,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,白すりごま,上白糖	りょくとうもやし,にんじん, こまつな,玉葱	659 kcal 26.6 g 21.3 g 1.7 g
8 火	コッペパン	○	コーンシチュー 野菜サラダ 梨	飲用牛乳,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,じゃがいも, 有塩バター,サラダ油	ブロッコリー,玉葱,にんじん, コーンホール,コーンペースト, キャベツ,日本なし	644 kcal 26.3 g 19.5 g 1.9 g
9 水	ゆかりごはん	○	厚焼き卵 大豆の磯煮 こまつなと生揚げのみそ汁	飲用牛乳,厚焼卵,大豆,油揚げ, 鶏若鶏肉モモ(皮なし),干ひじき, 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, 板こんにゃく,サラダ油,上白糖, じゃがいも	ゆかり,にんじん,ごぼう, 干しいたけ,だいこん,こまつな	643 kcal 26.3 g 18.9 g 2.9 g
11 金	麦ごはん	○	野菜のやきつくね ブロッコリーのおひたし 里芋と大根のみそ汁	飲用牛乳,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, サラダ油,有塩バター,白いりごま, 里芋	玉葱,マッシュルーム,ブロッコリー, りょくとうもやし,にんじん, だいこん,ねぎ	612 kcal 27.8 g 15.3 g 2.7 g
14 月	麦ごはん	○	家常(ジャジャン)豆腐 かにシューマイ ナムル	飲用牛乳,豚モモ(脂肪なし), 木綿豆腐,米みそ(赤色辛みそ), かにシューマイ	学校給食用精白米,学校給食用精麦, サラダ油,ごま油,上白糖, かたくり粉,白いりごま	にんじん,たけのこ,干し椎茸, 玉葱,りょくとうもやし, ほうれんそう	669 kcal 28.0 g 21.4 g 2.0 g
15 火	ぶどうパン	○	ハムカツチーズ ブロッコリーサラダ じゃがいものスープ	飲用牛乳,ベーコン	学校給食用パン小麦粉, ハムカツチーズ, サラダ油,じゃがいも	干しぶどう,キャベツ, ブロッコリー,コーンホール, 玉葱,にんじん,パセリ	68 kcal 22.5 g 23.7 g 2.5 g
16 水	みそタンメン	○	肉バオズ もやしのラー油あえ	豚肩(脂肪なし),鶏ガラ, 米みそ(赤色辛みそ),飲用牛乳, 肉バオズ	中華めん,ごま油,白すりごま,サラダ油	キャベツ,ねぎ,にら,にんじん,コーン ホール,きくらげ,しょうが,にんにく, りょくとうもやし,こまつな	647 kcal 27.0 g 16.9 g 2.8 g
17 木	麦ごはん	○	さんまの蒲焼き のりあえ けんちん汁	飲用牛乳,さんま開き, きざみのり,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,上白糖,さといも, 板こんにゃく	しょうが,こまつな,にんじん, りょくとうもやし,ごぼう, だいこん,はくさい,ねぎ	665 kcal 26.6 g 20.5 g 1.9 g
18 金	ビーフカレーライス	○	ごま風味サラダ ヨーグルト	和牛モモ(赤肉), 飲用牛乳,ヨーグルト	学校給食用精白米,学校給食用精麦, じゃがいも,有塩バター, 白いりごま,ごま油	玉葱,にんじん,グリーンピース, にんにく,しょうが,こまつな, キャベツ,コーンホール	68 kcal 25.9 g 19.7 g 2.5 g
23 水	麦ごはん	○	鮭の三味焼き こまつなのからしあえ とん汁	飲用牛乳,鮭切り身, 米みそ(赤色辛みそ),木綿豆腐, 豚モモ(脂肪なし), 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, 白いりごま,上白糖,サラダ油, じゃがいも,板こんにゃく	ねぎ,しょうが,こまつな, りょくとうもやし,にんじん, ごぼう,だいこん	656 kcal 29.9 g 19.4 g 2.1 g
24 木	食パン	○	ドライカレー コーンサラダ チキンコンソメスープ・	飲用牛乳,豚もも挽肉, バルメザンチーズ, ロースハム,鶏若鶏肉胸(皮なし)	学校給食用パン小麦粉,薄力粉, サラダ油,上白糖,じゃがいも	玉葱,にんじん,パセリ,キャベツ, コーンホール,ほうれんそう	621 kcal 30.4 g 20.9 g 3.0 g
25 金	麦ごはん	○	納豆 切り干し大根の含め煮 小松菜とじゃが芋のみそ汁	飲用牛乳,納豆,鶏若鶏肉モモ(皮なし), さつま揚げ,油揚げ, 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, サラダ油,上白糖,じゃがいも	切干しだいこん,にんじん,玉葱, こまつな	666 kcal 30.3 g 18.7 g 2.0 g
28 月	麦ごはん	○	鶏肉の煮物 ゆで野菜 トック入りわかめスープ	飲用牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし), カットわかめ,なると,木綿豆腐	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 三温糖,サラダ油,かたくり粉, ごま油,白いりごま,トック	チンゲンサイ,にんにく,にんじん, キャベツ,りょくとうもやし, たけのこ,ねぎ	642 kcal 28.7 g 16.4 g 2.1 g
29 火	食パン	○	いちご&マーガリン ツナサラダ ひき肉団子のスープ	飲用牛乳,鶏むね挽肉,鶏モモ挽肉, ツナ水煮	学校給食用パン小麦粉,ジャム, ごま油,かたくり粉,マロニー	ねぎ,りょくとうもやし,にんじん, たけのこ,きくらげ(乾),キャベツ, 玉葱	65 kcal 24.0 g 16.0 g 1.8 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。