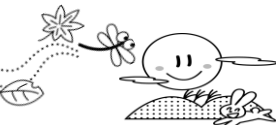


9月



きょうしゅ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日の たんぱく質・ 脂質・ 食塩相当量
9/1 火	ドッグパン	○	ワインナーのワイン煮 キャベツサラダ ミネストローネ	飲用牛乳、ボークウィンナー・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、 干しいだけ、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。

