

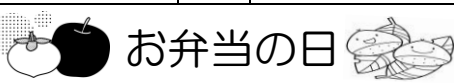
10月



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人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1木	五目うどん	○	いそべあえ 月見だんご(みたらし)	鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ, 蒸しかまぼこ,かつお加工品(かつお節), 飲用牛乳,さざみのり	ソフトめん,白玉だんご,三温糖, かたくり粉	にんじん,干し椎茸,ねぎ, りょくとうもやし,キャベツ	648 kcal 29.3 g 13.4 g 2.9 g
2金	栗ごはん	○	さばみそ煮 きのこ入りあえもの なるとのすまし汁	鶏むね挽肉,飲用牛乳,さばみ煮, 木綿豆腐,なると, かつお加工品(かつお節)	学校給食用精白米,くり(皮むき生), 上白糖	干し椎茸,にんじん,ごぼう, えのきたけ,こまつな,キャベツ,ねぎ	654 kcal 26.7 g 22.4 g 3.5 g
5月	麦ごはん	○	里芋コロッケ バックソース ほうれん草の和風あえ 油揚げのみそ汁	飲用牛乳,木綿豆腐,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, 里芋コロッケ,サラダ油	こまつな,キャベツ,にんじん, だいこん,ねぎ	650 kcal 20.9 g 20.8 g 2.5 g
6火	アップルパン	○	さつまいもと豆のグラタン グリーンサラダ 鶏肉とマッシュルームのスープ	飲用牛乳,グラタン, ショルダーベーコン, 鶏若鶏肉胸(皮なし),鶏ガラ	学校給食用パン小麦粉	ドライアップル,キャベツ,きゅうり, ブロッコリー,きくらげ,えのきたけ, マッシュルーム,チンゲンサイ,にんじん	662 kcal 27.3 g 14.6 g 2.3 g
7水	麦ごはん	○	さんまのしもン醤油がけ 白菜のおひたし 里芋のみそ汁	飲用牛乳,さんま開き,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, サラダ油,上白糖,さといも	国産レモン果汁,はくさい, こまつな,にんじん,ねぎ,だいこん	659 kcal 27.0 g 21.4 g 2.1 g
8木	お弁当の日 						
9金	麦ごはん 	○	おかかふりかけ おでん ツナサラダ ブルーベリーゼリー	ふりかけ,飲用牛乳,がんもどき,さつま揚げ,焼き竹輪,うすら卵, かたくちいわし(煮干し),ツナ油漬	学校給食用精白米,学校給食用精麦板こんにゃく,上白糖,ごま油, 白いりごま,ブルーベリーゼリー	にんじん,だいこん,コーンホール, キャベツ	636 kcal 23.2 g 18.0 g 2.2 g
12月	麦ごはん	○	鶏肉の立田揚げ 小松菜のごまあえ えのき茸のみそ汁	飲用牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし), 木綿豆腐,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, かたくり粉,サラダ油,白すりごま, 白いりごま,上白糖,じゃがいも	しょうが,こまつな,キャベツ, にんじん,えのきたけ,ねぎ	649 kcal 27.8 g 19.4 g 2.1 g
13火	ドッグパン (セルフサンド)	○	フランクフルト ケチャップソース コールスローサラダ たまごのスープ	飲用牛乳,フランクフルトソーセージ, ベーコン,たまご,鶏ガラ	学校給食用パン小麦粉,サラダ油, じゃがいも,かたくり粉	キャベツ,にんじん,コーンホール, 玉葱,パセリ	605 kcal 22.1 g 23.8 g 2.7 g
14水	タンメン	○	ミニ肉まん もやしのナムル	豚肩(脂肪なし),なると,鶏ガラ, 豚骨,飲用牛乳	中華めん,サラダ油,肉まん, 白いりごま,上白糖	にんじん,キャベツ,玉葱,チンゲンサイ, きくらげ,たけのこ,にんにく, しょうが,りょくとうもやし,ほうれんそう,ねぎ	655 kcal 29.8 g 19.9 g 3.0 g
15木	食パン	○	ブラウンシチュー やさしいサラダ ぶどう	飲用牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし), ショルダーベーコン,ツナ油漬	学校給食用パン小麦粉,じゃがいも, 薄力粉,無塩バター,サラダ油	にんじん,玉葱,ブロッコリー,コーンホール,キャベツ,こまつな,ぶどう	656 kcal 27.5 g 21.6 g 2.0 g
16金	就学時健診のため 給食なし 						
19月	あさか舞 ごはん100%	○	鮭の照り焼き きんぴらごぼう さつまいも汁	飲用牛乳,鮭切り身,さつま揚げ, 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,上白糖,サラダ油, しらたき,白いりごま,さつまいも	ごぼう,にんじん,干し椎茸, はくさい,ねぎ	657 kcal 27.9 g 19.4 g 2.2 g
20火	きなこ揚げパン	○	ポトフ キャベツサラダ	きな粉(大豆),飲用牛乳, ウインナー,ボンレスハム	学校給食用パン小麦粉,サラダ油, 砂糖,じゃがいも,上白糖	玉葱,はくさい,かぶ,にんじん, パセリ,キャベツ,コーンホール	684 kcal 24.2 g 29.1 g 2.2 g
21水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 ぎょうざ もやしと小松菜の中華あえ	飲用牛乳,豚もも挽肉, 木綿豆腐,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,かたくり粉,サラダ油, ごま油,白すりごま	にら,ねぎ,干し椎茸,にんじん, しょうが,にんにく,餃子, りょくとうもやし,こまつな	648 kcal 27.8 g 20.8 g 2.5 g
22木	食パン	○	チョコレートクリーム 豚肉と大豆のケチャップ煮 スパゲッティサラダ	飲用牛乳,豚肩(脂肪なし), 大豆(国産,ゆで),ボンレスハム	学校給食用パン小麦粉, チョコレートクリーム,じゃがいも, サラダ油,三温糖,スパゲッティ	玉葱,にんじん,ざやインゲン, キャベツ	659 kcal 27.6 g 18.4 g 2.0 g
23金	コーン入り カレーライス	○	海藻サラダ りんご	鶏若鶏肉モモ(皮なし), ミックスチーズ,飲用牛乳,海藻	学校給食用精白米,学校給食用精麦, じゃがいも,サラダ油,ごま油, 上白糖	玉葱,にんじん,コーンホール, マッシュルーム,しょうが, りんごピューレ,キャベツ, りょくとうもやし,りんご	691 kcal 24.2 g 20.1 g 2.8 g
26月	わかめごはん	○	里芋のそぼろ煮 小松菜のおひたし かき	わかめごはんの素,飲用牛乳, 鶏モモ挽肉,がんもどき	学校給食用精白米,学校給食用精麦, さといも,板こんにゃく, かたくり粉,上白糖,白いりごま	にんじん,玉葱,しょうが,かき えだまめ,こまつな,りょくとうもやし	643 kcal 25.4 g 15.5 g 2.6 g
27火	食パン	○	ココアクリーム ひき肉団子のスープ ほうれん草のサラダ ヨーグルト	飲用牛乳,鶏モモ挽肉,ボンレスハム, カットチーズ,ヨーグルト	学校給食用パン小麦粉, ココアクリーム,ごま油,かたくり粉, マロニー,サラダ油,上白糖	ねぎ,しょうが,はくさい,にんじん, りょくとうもやし,チンゲンサイ, キャベツ,ほうれんそう	624 kcal 26.1 g 20.2 g 2.4 g
28水	麦ごはん	○	八宝菜 肉しゅうまい もやしのラー油あえ	飲用牛乳,豚モモ(脂身付き),いか, うすら卵,肉シューマイ	学校給食用精白米,学校給食用精麦, サラダ油,かたくり粉,ごま油	はくさい,玉葱,にんじん,干し椎茸, たけのこ,チンゲンサイ, りょくとうもやし,こまつな	641 kcal 27.8 g 19.9 g 2.0 g
29木	パンズパン (セルフサンド)	○	ハンバーグ(デミグラスソース) スライスチーズ フレンチサラダ チキンスープ	飲用牛乳,ハンバーグ,ボンレスハム, 鶏若鶏肉モモ(皮なし),鶏ガラ, スライスチーズ	学校給食用パン小麦粉, サラダ油,じゃがいも	キャベツ,ブロッコリー, コーンホール,にんじん,玉葱, ほうれんそう	667 kcal 31.5 g 14.8 g 3.1 g
30金	麦ごはん	○	かぼちゃのひき肉フライ バックソース 小松菜と卵の和え物 豚汁	飲用牛乳,木綿豆腐,豚モモ(脂肪なし), 米みそ(赤色辛みそ),錦糸たまご 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, じゃがいも,板こんにゃく, サラダ油,かぼちゃひき肉フライ	にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな, りょくとうもやし	662 kcal 26.9 g 20.3 g 2.5 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。



・10/10は
目の愛護デーです。

