

11月



きょうしやくこんだてよていひょう 給食献立予定表

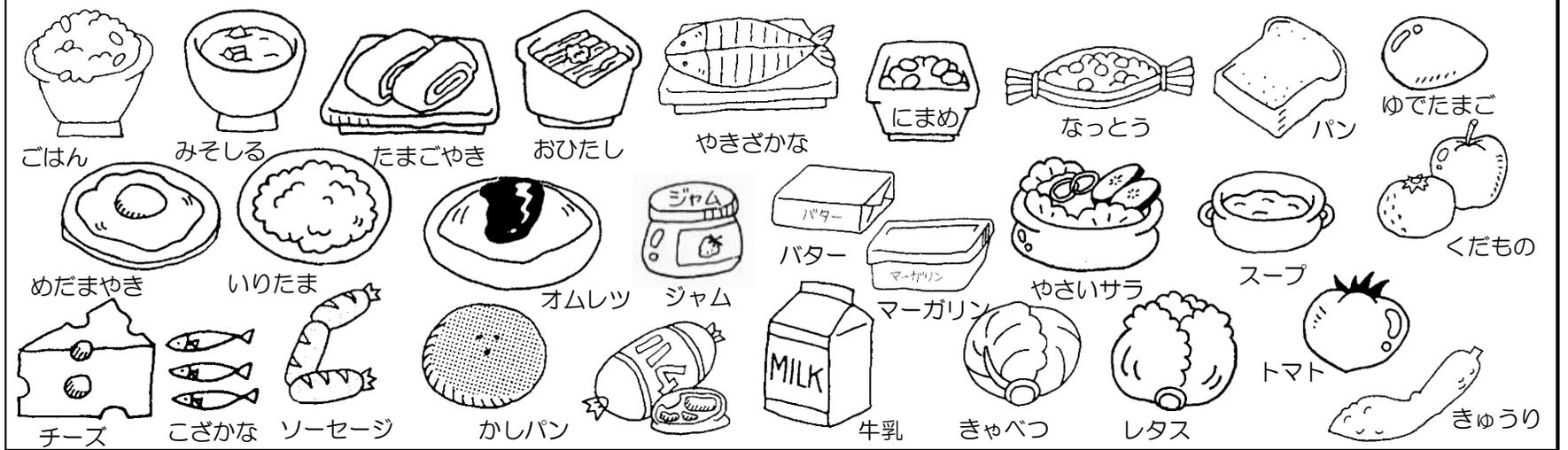


郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	あかのなかま 血や肉になる	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1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
4水	しょうゆラーメン	○	焼きいも 小松菜のナムル	豚モモ(脂肪なし),鶏ガラ, 豚骨,飲用牛乳	中華めん,サラダ油, さつまいも(焼き),ごま油,上白糖 白すりごま	キャベツ,ねぎ,チンゲンサイ, にんじん,メンマ,コーンホール, にんにく,しょうが,こまつな, りょくとうもやし	650 kcal 26.8 g 14.6 g 2.0 g
5木	麦ごはん	○	いりどり 笹かまぼこのあえもの 手作りふりかけ	飲用牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし), 生揚げ,笹かまぼこ,米みそ(赤色辛みそ), かつお加工品(かつお節),ツナ水煮	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 板こんにゃく,さといも,サラダ油, 上白糖,白すりごま	ごぼう,にんじん,干し椎茸, さやインゲン,だけのこ, キャベツ,こまつな	680 kcal 19.0 g 16.7 g 2.0 g
6金	麦ごはん	○	さばの塩焼き 切り干し大根の含め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁	飲用牛乳,サバ,鶏若鶏肉モモ(皮なし), さつま揚げ,カットわかめ,木綿豆腐, かたくちいわし(煮干し), かたくちいわし(煮干し), みみそ(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, さやいんげん,ねぎ	680 kcal 29.2 g 23.3 g 2.4 g
9月	麦ごはん	○	鶏肉の照り焼き 卵の花いり 里芋のみそ汁	飲用牛乳,鶏胸(皮なし)切り身, おから,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,学校給食用精麦, 上白糖,サラダ油,さといも	にんじん,グリーンピース, 干し椎茸,ごぼう,ねぎ,だいこん, こまつな	670 kcal 20.0 g 13.4 g 2.4 g
10火	パンズパン	○	メンチカツ キャベツサラダ 白菜スープ	飲用牛乳,ツナ水煮, 鶏若鶏肉胸(皮なし), ショルダーベーコン,鶏ガラ	学校給食用パン小麦粉,サラダ油, じゃがいも	ごぼうメンチカツ,キャベツ, にんじん,はくさい	680 kcal 27.3 g 18.4 g 2.5 g
11水	麦ごはん	○	さんまの煮つけ 白菜と塩昆布のあえもの なめこ汁	飲用牛乳,さんま切り身,塩昆布, 油揚げ,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, 上白糖	しょうが,はくさい,こまつな, にんじん,ねぎ,だいこん,なめこ	652 kcal 26.2 g 23.1 g 2.0 g
12木	ドッグパン	○	スラッピージョー ハムと小松菜のサラダ ワンタンスープ	飲用牛乳,豚もも挽肉,ロースハム, 鶏若鶏肉モモ(皮なし)	学校給食用パン小麦粉,無塩バター, 上白糖,サラダ油,ワンタン	にんじん,コーンホール,玉葱,青ピーマン, しょうが,こまつな,キャベツ, チンゲンサイ,りょくとうもやし,ねぎ	670 kcal 20.3 g 18.7 g 1.9 g
13金	麦ごはん	○	すきやき煮 厚焼きだまご わかめと野菜のあえもの	飲用牛乳,和牛モモ(脂肪なし), 焼き豆腐,カットわかめ,厚焼卵	学校給食用精白米,学校給食用精麦, しらたき,焼き豆腐(凍),サラダ油, 三温糖,上白糖	こまつな,にんじん,ねぎ,はくさい, えのきたけ,キャベツ	667 kcal 27.5 g 19.8 g 1.7 g
16月	麦ごはん	○	生揚げの中華煮込み 肉ハオズ にらともやしのナムル	飲用牛乳,生揚げ,豚モモ(脂身付き), 肉ハオズ	学校給食用精白米,学校給食用精麦, かたくちいわし,上白糖, 白すりごま	干し椎茸,にんじん,だけのこ, キャベツ,玉葱,きくらげ(乾),えだまめ, りょくとうもやし,にら,ねぎ	686 kcal 28.7 g 21.8 g 2.1 g
17火	ピザトースト	○	豆サラダ 鶏肉ともやしのスープ	福島県産皮なしワインナー, ミックスチーズ,飲用牛乳,大豆(冷), ひよこまめ(ゆで),鶏若鶏肉モモ(皮なし)	学校給食用パン小麦粉,サラダ油, 上白糖,じゃがいも	青ピーマン,玉葱,むぎ枝豆, コーンホール,キャベツ, りょくとうもやし,にんじん,	684 kcal 27.3 g 20.2 g 1.7 g
18水	けんちんうどん	○	もちきんちゃく にらとえのきのあえもの	木綿豆腐,豚モモ(脂肪なし), 米みそ(赤色辛みそ), かつお加工品(かつお節),飲用牛乳	ソフトめん,さといも,板こんにゃく, サラダ油,ちからいなり,ごま油, 上白糖	ごぼう,にんじん,ねぎ,だいこん, りょくとうもやし,キャベツ, えのきたけ,にら	650 kcal 21.2 g 19.0 g 2.3 g
19木	麦ごはん	○	鯉のスパイス揚げ 春雨のごま酢あえ 中華スープ	飲用牛乳,鯉空揚げ用切り身, 木綿豆腐	学校給食用精白米,学校給食用精麦,米粉, かたくちいわし,エッグフリーマヨネーズ, サラダ油,緑豆はるさめ,上白糖, ごま油,白すりごま	キャベツ,こまつな,にんじん, チンゲンサイ,ねぎ,だけのこ, きくらげ(乾)	668 kcal 23.1 g 20.4 g 1.9 g
20金	ハヤシライス	○	キャベツサラダ ウエハース	和牛モモ(赤肉),生クリーム, 飲用牛乳,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,サラダ油,有塩バター, ウエハース	玉葱,にんじん,マッシュルーム, グリーンピース(冷凍),にんにく,キャベツ	650 kcal 24.0 g 23.1 g 2.5 g
24火	米粉パン	○	野菜のクリーム煮 コーンサラダ りんご	飲用牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし), 調理用牛乳,ロースハム	学校給食用米粉パン用,じゃがいも, マカロニ,上白糖,サラダ油	カリフラワー,ブロッコリー, 玉葱,にんじん,キャベツ, コーンホール,りんご	654 kcal 28.9 g 21.7 g 2.4 g
25水	麦ごはん	○	焼き魚(ほっけ) ひじきの炒め煮 小松菜とねぎのみそ汁	飲用牛乳,ほっけ(開き干し), 干ひじき,鶏若鶏肉胸(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, 板こんにゃく,上白糖,サラダ油,	にんじん,ごぼう,こまつな,ねぎ	673 kcal 28.0 g 14.9 g 2.4 g
26木	黒糖パン	○	すいとん カミカミサラダ	飲用牛乳,豚モモ(脂肪なし)	学校給食用パン小麦粉,黒砂糖, サラダ油,すいとん,上白糖, 白すりごま	にんじん,だけのこ,ねぎ, チンゲンサイ,干し椎茸,切干しだいこん, りょくとうもやし,えだまめ	688 kcal 25.2 g 14.4 g 1.9 g
27金	麦ごはん	○	大根といかの煮物 ごぼうサラダ 肉だんごみそ味	飲用牛乳,いか,さつま揚げ, ロースハム,肉だんご	学校給食用精白米,学校給食用精麦, 板こんにゃく,さといも,上白糖, エッグフリーマヨネーズ,白すりごま	だいこん,にんじん,干し椎茸, さやいんげん,ごぼう,キャベツ	655 kcal 24.0 g 19.8 g 2.0 g
30月	麦ごはん	○	ひじき入りシューマイ みそマヨネーズあえ じゃがいもの煮物	飲用牛乳,シューマイ, 鶏若鶏肉モモ(皮なし),カットわかめ, ちくわ,米みそ(赤色辛みそ)	学校給食用精白米,学校給食用精麦, じゃがいも,かたくちいわし,上白糖, エッグフリーマヨネーズ	にんじん,玉葱,しょうが, グリーンピース,キャベツ,コーンホール	640 kcal 25.6 g 22.7 g 2.3 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。

とても大切な**朝食**しっかり食べていますか?朝、食べたものに色をぬりましょう。



★朝食をたべないと⇒⇒⇒



げんきがでない

おなかがすいて、おちつかない

元気な からだを 作るため
朝食は 毎日 食べましょう

