



8月 9月献立予定表



郡山市立桑野小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
25 水	始業式						
26 木	夏野菜のカレーライス	○	フレンチサラダ 冷凍パイン	普通牛乳,豚モモ(脂肪なし),ボンレス ハム	米,麦,サラダ油,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱,日本かぼちゃ,なす,しょうが,りんごピューレ,キャベツ,とうもろこし缶詰(液体),パセリ,パイン(冷)	617 kcal 19.4 g 3.1 g
27 金	麦ごはん	○	マーボー豆腐 肉シューマイ ほうれん草のナムル	普通牛乳,豚もも挽肉,木綿豆腐,みそ, ポークシューマイ(Fel)(冷)	米,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,にんじん,ほうれんそう,りょうくとうもやし	591 kcal 23.9 g 19.8 g 1.8 g
30 月	麦ごはん	○	いわしの梅煮 キャベツの昆布あえ とりごぼう汁	普通牛乳,いわし梅煮,塩昆布,鶏若鶏肉 モモ(皮なし),木綿豆腐,かつお節,みそ	米,麦,じゃがいも	キャベツ,にんじん,ごぼう,ねぎ	591 kcal 26.5 g 15.0 g 2.2 g
31 火	パンズパン	○	白身魚フライ グリーンサラダ ワンタンスープ	普通牛乳,白身魚フライ(冷),豚肩(脂肪 なし)	小麦粉,米白絞油,サラダ油,上白糖,ワ ンタン ウェーブ,ごま油	キャベツ,きゅうり,パセリ,ほうれんそ う,たけのこ(水煮缶詰),にんじん,ねぎ, きくらげ(乾),りょうくとうもやし,しょう が	597 kcal 23.9 g 22.5 g 2.7 g
1 水	きつねうどん	○	ひじき入り鶏つくね おかかあえ	普通牛乳,鶏若鶏肉胸(皮なし),油揚げ, かつお節,鶏つくね	ソフトめん	にんじん,干し椎茸,チンゲンツアイ,ね ぎ,こまつな,りょうくとうもやし	606 kcal 32.0 g 18.3 g 1.9 g
2 木	麦ごはん	○	豚肉のしょうが焼き キャベツの浅漬 根菜汁	普通牛乳,豚ロース(脂身付き),生揚げ, みそ,かつお節	米,麦,じゃがいも	しょうが,キャベツ,にんじん,だいこん, ねぎ	599 kcal 26.3 g 21.1 g 2.1 g
3 金	豚キムチ丼	○	中華スープ ぶどうゼリー	普通牛乳,豚肩(脂肪なし),鶏若鶏肉胸 (皮なし)	米,麦,系こんにゃく,上白糖,ごま油,白 いりごま,マロニー	にんじん,玉葱,はくさい(キムチ漬け), にら,にんにく(りん茎),ねぎ,たけのこ (水煮缶詰),りょうくとうもやし,ぶどう	560 kcal 23.3 g 3.0 g
6 月	麦ごはん	○	さんまの蒲焼き きのこ入りのりあえ けんちん汁	普通牛乳,さんま開き(粉付)(冷), きざみのり,木綿豆腐,みそ,かつお節	米,麦,米白絞油,上白糖,さといも,板こ んにゃく	しょうが,ぶなしめじ,こまつな,りょう くとうもやし,にんじん,ごぼう,だいこん, はくさい,ねぎ	642 kcal 25.9 g 21.4 g 2.1 g
7 火	コッペパン	○	コーンシチュー フレンチサラダ なし1/6個	普通牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),白花 豆ペースト,調理用牛乳,ロースハム	小麦粉,じゃがいも,サラダ油,上白糖	むぎ枝豆(冷),玉葱,にんじん,コーン ホール,コーン ペースト(冷),キャ ベツ,日本なし	601 kcal 24.1 g 18.5 g 1.7 g
8 水	菜めし	○	ひじきの煮物 ほうれん草と卵のあえもの	普通牛乳,大豆(国産・乾),油揚げ,鶏若鶏 肉胸(皮なし),干ひじき(アヲシ釜・乾), たまご,プロセスチーズ	米,麦,サラダ油,じゃがいも,板こんにゃ く,上白糖	菜めしの素,にんじん,ごぼう,ほうれん そう,キャベツ	575 kcal 21.7 g 15.9 g 2.2 g
9 木	ドッグパン	○	ミートソース コーンサラダ チキンコンソメスープ	普通牛乳,豚もも挽肉,クラッシュ大豆, ロースハム,鶏若鶏肉胸(皮なし)	小麦粉,サラダ油,上白糖,フレンチド レッシング,じゃがいも	玉葱,青ピーマン,にんじん,キャベツ, コーン ホール,パセリ	563 kcal 25.9 g 15.7 g 2.6 g
10 金	麦ごはん	○	タッチョリム ゆで野菜 トック入りわかめスープ	普通牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),カッ トわかめ,なると,木綿豆腐	米,麦,三温糖,サラダ油,かたくり粉,ご ま油,白いりごま,トック	こまつな,にんにく(りん茎),チンゲン ツアイ,キャベツ,にんじん,たけのこ (水煮缶詰),ねぎ	541 kcal 22.9 g 14.3 g 2.1 g
13 月	お弁当の日						
14 火	★音楽の都ウィーン献立★ 黒丸パン	○	ウィナーシュニッツェル 野菜サラダ じゃがいものスープ	普通牛乳,ヒレカツ,鶏若鶏肉胸(皮な し)	小麦粉,黒砂糖,米白絞油,サラダ油,上白 糖,じゃがいも	キャベツ,きゅうり,コーン ホール,玉 葱,にんじん,パセリ	549 kcal 18.3 g 16.5 g 2.4 g
15 水	みそタンメン	○	肉パオス もやしのラー油あえ	普通牛乳,豚肩(脂肪なし),みそ,肉パオ ス(冷)	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,きくらげ (乾),しょうが,にんにく(りん茎),りょ くとうもやし,こまつな	540 kcal 23.2 g 13.5 g 2.9 g
16 木	ポークカレーライス	○	ごま風味あえ ヨーグルト	普通牛乳,豚モモ(脂肪なし),脱脂加糖 ヨーグルト	米,麦,じゃがいも,サラダ油,白いりご ま,ごま油	玉葱,にんじん,にんにく(りん茎),しょ うが,りんごピューレ,こまつな,キャベ ツ,コーン ホール	678 kcal 24.6 g 20.3 g
17 金	★食育の日献立★ ごはん	○	鮭の三味焼き こまつなのからしあえ とん汁	普通牛乳,鮭切り身,みそ,木綿豆腐,豚モ モ(脂肪なし),かつお節	米,白いりごま,上白糖,じゃがいも,板こ んにゃく,サラダ油	ねぎ,しょうが,こまつな,りょうくとうも やし,にんじん,ごぼう,だいこん	591 kcal 27.8 g 17.6 g 1.9 g
21 火	パンズパン	○	メンチカツ チーズサラダ マカロニスープ	普通牛乳,県産豚肉キャベツメンチか つ,カットチーズ(さいの目),鶏若鶏肉 胸(皮なし)	小麦粉,米白絞油,サラダ油,上白糖,じゃ がいも,マカロニ シェル	キャベツ,にんじん,玉葱,コーン ホー ル,こまつな	611 kcal 23.7 g 21.2 g 2.6 g
22 水	★お月見献立★ きりこぶごはん	○	野菜のごまあえ 大根のみそ汁 お月見ゼリー	普通牛乳,刻み昆布,鶏若鶏肉モモ(皮な し),油揚げ,木綿豆腐,かつお節,みそ	米,サラダ油,上白糖,白すりごま,白いり ごま,じゃがいも	にんじん,りょうくとうもやし,こまつな, だいこん,ねぎ	631 kcal 28.1 g 20.0 g 2.4 g
24 金	麦ごはん	○	家常(ジャジャン)豆腐 蒸しきょうざ ナムル	普通牛乳,豚モモ(脂肪なし),木綿豆腐, みそ	米,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(水煮缶詰),干し椎 茸,玉葱,にら,餃子 焼目付(冷),りょ くとうもやし,ほうれんそう	559 kcal 25.1 g 16.7 g 1.6 g
27 月	ごはん	○	野菜入りミートボール ごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁	普通牛乳,木綿豆腐,カットわかめ,みそ, かつお節	米,白すりごま,上白糖,サラダ油	切干しだいこん,りょうくとうもやし,に んじん,こまつな,玉葱	485 kcal 18.5 g 12.7 g 2.2 g
28 火	食パン	○	スライスチーズ ひき肉団子のスープ ツナサラダ	普通牛乳,スライスチーズ,鶏むね挽肉, 鶏モモ挽肉,クラッシュ大豆,ツナ水煮 ツナサラダ	小麦粉,ごま油,かたくり粉,マロニー,サ ラダ油	ねぎ,りょうくとうもやし,にんじん,たけ のこ(水煮缶詰),きくらげ(乾),キャベ ツ,玉葱	556 kcal 26.5 g 18.4 g 2.6 g
29 水	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	普通牛乳,糸引納豆,鶏若鶏肉モモ(皮な し),さつま揚げ,油揚げ,かつお節,みそ	米,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	620 kcal 30 g 18 g 1.8 g
30 木	わかめごはん	○	肉じゃが ごまあえ	普通牛乳,わかめごはんの素,豚モモ(脂 肪なし),板なし白かまぼこ	米,麦,じゃがいも,しらたき,サラダ油, 上白糖,白いりごま,白すりごま	玉葱,にんじん,さやインゲン(冷),ほう れんそう,りょうくとうもやし	519 kcal 20 g 13 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。