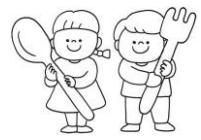
10月　給食献立表



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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	きのこ入りカレーライス	○	海藻とゆで野菜のサラダ 洋ナシｾﾞﾘｰ	普通牛乳,豚モモ(脂肪なし),（乾）海藻ミックス	米,麦,じゃがいも,サラダ油,ごま油,上白糖	玉葱,にんじん,えだまめ(冷凍),ぶなしめじ,エリンギ,りんごピューレ,キャベツ,りょくとうもやし,すりおろし洋梨ｾﾞﾘｰFe	655 kcal 21.4 g 18.1 g 2.2 g
4 月	麦ごはん	○	マーボー豆腐 コーンシューマイ もやしと小松菜のナムル	普通牛乳,豚もも挽肉,木綿豆腐,みそ	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,干し椎茸,にんじん,りょくとうもやし,こまつな	658 kcal 27.8 g 22.0 g 2.3 g
5 火	小教研のため給食なし						
6 水	タンメン (1、2年生給食なし)	○	ミニ肉まん すき昆布の香味あえ	普通牛乳,豚肩(脂肪なし),なると,鶏ガラ,豚骨,すき昆布	中華めん,サラダ油,肉まん,上白糖,ごま油	にんじん,キャベツ,玉葱,にら,きくらげ(乾),たけのこ(ゆで),りょくとうもやし,ねぎ,こまつな	610 kcal 26.9 g 17.1 g 2.5 g
7 木	ごはん	○	戻りがつおのごまみそあえ 磯ひたし 大根と麸のみそ汁	普通牛乳,かつお角切り,大豆（冷）,みそ,きざみのり,木綿豆腐,かつお加工品(削り節)	米,米白絞油,上白糖,白いりごま,白すりごま,じゃがいも,焼きふ(板ふ)	こまつな,りょくとうもやし,だいこん,ねぎ,にんじん	653 kcal 29.2 g 19.3 g 1.9 g
8 金	★目の愛護デー献立★ きのこごはん	○	小松菜と卵の和え物 豆腐のみそ汁 ブルーベリーゼリー	普通牛乳,油揚げ,鶏若鶏肉胸(皮なし),たまご,木綿豆腐,みそ,かつお加工品(削り節)	米,サラダ油,上白糖,じゃがいも	まいたけ,干し椎茸,ごぼう,ぶなしめじ,むき枝豆(冷),こまつな,りょくとうもやし,だいこん,にんじん,ねぎ,ブルーベリーゼリーＦｅ	616 kcal 23.5 g 16.3 g 1.9 g
11 月	キムチチャーハン	○	中華卵スープ 春雨のごま酢あえ 豆乳バンナコッタ	普通牛乳,豚もも挽肉,たまご	米,ごま油,上白糖,白いりごま,かたくり粉,緑豆はるさめ	はくさい(キムチ漬け),青ピーマン,にんじん,ねぎ,とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ),コーン　ホール,キャベツ,豆乳バンナコッタいちごソース	635 kcal 22.3 g 18.9 g 2.4 g
12 火	ドッグパン	○	ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄのｹﾁｬｯﾌﾟｿｰｽ 豆サラダ コンソメスープ	普通牛乳,ﾎﾟｰｸﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄｿｰｾｰｼﾞ,大豆（冷）,ひよこまめ(ゆで),鶏若鶏肉モモ(皮なし)	小麦粉,サラダ油,上白糖,じゃがいも,マカロニ　アルファベット	むき枝豆(冷),コーン　ホール,キャベツ,にんじん,玉葱,パセリ	598 kcal 26.5 g 18.1 g 2.2 g
13 水	お弁当の日(小体連陸上交歓会)						
14 木	食パン いちごジャム	○	ミネストローネスープ ほうれん草のサラダ	普通牛乳,鶏成鶏肉モモ(皮なし),ボンレスハム	小麦粉,いちごジャム,マカロニシェル,じゃがいも,上白糖,サラダ油	玉葱,にんじん,キャベツ,パセリ,トマト缶詰(カット),ほうれんそう	552 kcal 21.6 g 12.1 g 1.8 g
15 金	ごはん	○	納豆 千草あえ 里芋と大根のみそ汁	普通牛乳,糸引納豆,油揚げ,たまご,木綿豆腐,かつお節,みそ	米,上白糖,サラダ油,緑豆はるさめ,白いりごま,さといも	にんじん,キャベツ,りょくとうもやし,だいこん,ねぎ	681 kcal 29.8 g 21.2 g 1.7 g
18 月	★食育の日献立★ あさか舞ごはん100%	○	鯛の塩こうじ焼き きんぴらごぼう さつまいも汁	普通牛乳,真鯛,豚挽肉,木綿豆腐,みそ,かつお加工品(削り節)	米,塩こうじ,サラダ油,しらたき,白いりごま,上白糖,さつまいも	ごぼう,にんじん,干し椎茸,はくさい,ねぎ	647 kcal 27.5 g 16.5 g 1.7 g
19 火	きなこ揚げパン	○	ポトフ ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ（フレンチ味） ヨーグルト	普通牛乳,きな粉(大豆）,豚モモ(脂肪なし),ボンレスハム,加糖ヨーグルト	小麦粉,米白絞油,粉糖,じゃがいも,サラダ油,上白糖	玉葱,はくさい,かぶ,にんじん,パセリ,キャベツ	625 kcal 27.2 g 18.7 g 1.9 g
20 水	五目うどん	○	大学いも おかか入りおひたし	普通牛乳,鶏成鶏肉胸(皮なし),油揚げ,かつお節	ソフトめん,さつまいも,サラダ油,上白糖,水あめ(酵素糖化),黒いりごま	にんじん,干し椎茸,だいこん根(皮むき、生),ねぎ,ほうれんそう,キャベツ	677 kcal 28.8 g 18.3 g 2.2 g
21 木	麦ごはん 昆布の佃煮	○	里芋のそぼろ煮 小松菜のおひたし	普通牛乳,鶏モモ挽肉,がんもどき,昆布の佃煮	米,麦,さといも,板こんにゃく,かたくり粉,上白糖,サラダ油	にんじん,玉葱,グリンピース（冷）,こまつな,りょくとうもやし	608 kcal 22.7 g 17.3 g 1.7 g
22 金	就学時健康診断のため給食なし						
25 月	ごはん	○	おでん 焼き豚入りあえもの ビーンズカル	普通牛乳,がんもどき,さつま揚げ,焼き竹輪,うずら卵(水煮缶詰）,結び昆布,焼き豚,ビーンズカル	米,板こんにゃく,さといも,上白糖,ごま油,白いりごま	にんじん,だいこん,コーン　ホール,キャベツ	629 kcal 24.8 g 17.5 g 2.4 g
26 火	食パン マーシャルビーンズ	○	豚肉と大豆のケチャップ煮 スパゲッティサラダ	普通牛乳,豚肩(脂肪なし),大豆(国産、乾),ボンレスハム	小麦粉,ﾁｮｺﾚｰﾄｸﾘｰﾑ（Fe）,じゃがいも,サラダ油,三温糖,スパゲッティ	玉葱,にんじん,パセリ,キャベツ	652 kcal 27.5 g 17.9 g 1.9 g
27 水	麦ごはん	○	八宝菜 肉シューマイ（Fe） もやしのラー油あえ	普通牛乳,豚モモ(脂肪なし),いか（せん切り）（冷）,うずら卵(水煮缶詰）,ポークシューマイ(Fe)(冷)	米,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(水煮缶詰),青ピーマン,りょくとうもやし,ほうれんそう	656 kcal 28.4 g 20.8 g 1.8 g
28 木	アップルパン	○	ホワイトシチュー ﾂｻﾗﾀﾞ（ﾌﾚﾝﾁ味） 巨峰　２個	普通牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),調理用牛乳,ツナ油漬け	小麦粉,じゃがいも,サラダ油,上白糖	ドライアップル,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	618 kcal 26.0 g 17.9 g 2.2 g
29 金	★運動会応援献立★ ソースカツ丼	○	じゃがいものみそ汁 かぼちゃプリン	普通牛乳,ヒレカツ,木綿豆腐,みそ,かつお節	米,麦,米白絞油,三温糖,じゃがいも	レモン(果汁、生),キャベツ,にんじん,ねぎ,だいこん,かぼちゃプリン	674 kcal 24.5 g 18.2 g 2.3 g

食材の都合で、献立が変更になる場合があります。