



11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	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	運動会振替休日(学校お休み)						
2火	米粉パン	○	花野菜のクリーム煮 「フレンチ」 りんご1/6個	牛乳、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、調理用牛乳、ロースハム	米粉、じゃがいも、マカロニ シェル、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	646 kcal 27.8 g 21.4 g 2.3 g
3水	文化の日						
4木	麦ごはん	○	すきやき煮 わかめと野菜のあえもの いもけんぴパリッシュ	牛乳、豚モモ(脂身付き)、焼き豆腐、カットわかめ	米、麦、しらたき、焼きふ(車ふ)、サラダ油、上白糖、いもけんぴパリッシュ	にんじん、ねぎ、はくさい、えのきたけ、さやインゲン(冷)、キャベツ	607 kcal 24.8 g 16.8 g 1.3 g
5金	とりごぼうごはん	○	福島県産厚焼き玉子 白菜と塩昆布のあえもの 里芋のみそ汁	鶏若鶏肉モモ(皮なし)、油揚げ、牛乳、厚焼卵(冷)、塩昆布、生揚げ、みそ、かつお節	米、サラダ油、上白糖、さといも	にんじん、干し椎茸、ごぼう、グリーンピース(冷)、はくさい、ねぎ、だいこん、こまつな	672 kcal 35.0 g 20.4 g 2.3 g
8月	ごはん	○	生揚げの中華煮込み 肉パオズ にらともやしのナムル	牛乳、生揚げ、豚モモ(脂肪なし)、肉パオズ(冷)	米、かたくり粉、サラダ油、上白糖、白いりごま	干し椎茸、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、キャベツ、玉葱、きくらげ(乾)、青ピーマン、りょくとうもやし、にら、ねぎ	684 kcal 28.1 g 20.3 g 2.0 g
9火	小教研のため給食なし						
10水	★朝食モデル献立★ ごはん	○	納豆 切り干し大根の含め煮 じゃが芋とわかめのみそ汁・ かき1/4個	牛乳、糸引納豆、鶏若鶏肉モモ(皮なし)、さつま揚げ、カットわかめ、木綿豆腐、かつお節、みそ	米、サラダ油、上白糖、じゃがいも	切干しだいこん、にんじん、ねぎ、かき(甘がき)	688 kcal 31.2 g 18.1 g 2.0 g
11木	パンズパン	○	キャベツメンチカツ ブロッコリーサラダ 白菜スープ・ オレンジゼリー	牛乳、ツナ油漬け、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	ブロッコリー、コーン ホール、はくさい、にんじん、パセリ、オレンジゼリー(冷)	665 kcal 26.1 g 21.3 g 2.3 g
12金	麦ごはん	○	いわしのごま味噌煮 磯びたし じゃが芋のみそ汁	牛乳、いわしのごま味噌煮(冷)、きさみのり、木綿豆腐、かつお節、みそ	米、麦、じゃがいも	ほうれんそう、りょくとうもやし、玉葱、にんじん	657 kcal 26.7 g 21.1 g 2.3 g
15月	ハヤシライス	○	キャベツサラダ みかん 1個	豚モモ(脂肪なし)、大豆(国産、ゆで)、牛乳、ボンレスハム	米、麦、じゃがいも、有塩バター、サラダ油	玉葱、にんじん、グリーンピース(冷凍)、キャベツ、温州蜜柑(普通、生)	691 kcal 23.6 g 18.7 g 2.3 g
16火	ピザトースト	○	豆サラダ 鶏肉とキャベツのスープ りんごゼリー	福島県産皮なしウインナー(輪切り)、ミックスチーズ、牛乳、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、マカロニ シェル	青ピーマン、玉葱、むき枝豆(冷)、コーンホール、りょくとうもやし、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、パセリ、すりおろしりんごゼリー-Fe	635 kcal 27.7 g 21.5 g 1.8 g
17水	沢煮うどん	○	ふかしいも(さつまいも) こまつなとえのきのあえもの	木綿豆腐、豚モモ(脂肪なし)、みそ、かつお節、牛乳	ソフトめん、さといも、板こんにゃく、サラダ油、さつまいも、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、こまつな	683 kcal 29.4 g 15.2 g 2.2 g
18木	ドッグパン(惣菜サンド)	○	ミートソース コーンと小松菜のサラダ ワンタンスープ 型抜きチーズ	牛乳、豚もも挽肉、大豆ミート、パルメザンチーズ、鶏成鶏肉胸(皮なし)、型抜きチーズ	小麦粉、サラダ油、上白糖、ワンタン エープ	玉葱、青ピーマン、干し椎茸、こまつな、キャベツ、コーン ホール、パセリ、ほうれんそう、りょくとうもやし、にんじん、ねぎ	609 kcal 30.6 g 19.8 g 2.4 g
19金	★食育の日★ あさか舞100%ごはん	○	鯉の蒲焼 おひたし さつま汁	牛乳、鯉空揚げ用切り身、鶏若鶏肉胸(皮なし)、木綿豆腐、みそ、かつお節	あさか舞(ひとめぼれ)、かたくり粉、サラダ油、上白糖、さといも、板こんにゃく	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、だいこん、ねぎ	649 kcal 28.3 g 16.9 g 2.1 g
22月	★和食の日献立★ さつま芋ごはん	○	さんまおほかた煮 ほうれん草とキャベツのごまあえ 小松菜と曲がりネギのみそ汁	牛乳、さんま切り身、木綿豆腐、みそ、かつお加工品(なまり節)	米、さつまいも、黒いりごま、上白糖、白いりごま、白すりごま、白玉ふ	しょうが、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、こまつな、ねぎ	691 kcal 28.0 g 25.1 g 2.3 g
23火	勤労感謝の日						
24水	みそラーメン	○	ミニ春巻き もやしのラー油あえ	普通牛乳、豚モモ(脂肪なし)、みそ、鶏ガラ、豚骨	中華めん、サラダ油、米白絞油、ごま油、上白糖	はくさい、ねぎ、にら、にんじん、春巻(冷)、りょくとうもやし、ほうれんそう	646 kcal 28.4 g 21.4 g 2.4 g
25木	キャロットパン	○	マカロニのカレー煮 こまつなのサラダ りんご(1/6)	牛乳、豚モモ(脂肪なし)、ボンレスハム	小麦粉、上白糖、マカロニ エルボ、じゃがいも、サラダ油	にんじんペースト(冷)、玉葱、にんじん、マッシュルーム(水煮缶詰)、グリーンピース(冷)、こまつな、コーン ホール、りょくとうもやし、りんご	647 kcal 26.0 g 17.6 g 1.8 g
26金	麦ごはん	○	鮭のちゃんちゃん焼き ひじき入りおひたし なめこ汁	牛乳、鮭切り身、みそ、ひじき 芽、木綿豆腐、かつお節	米、麦、三温糖、サラダ油	にんじん、玉葱、りょくとうもやし、コーン ホール、ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、だいこん、なめこ	607 kcal 28.2 g 17.7 g 1.8 g
29月	麦ごはん	○	大根といかの煮物 「入りみそマネー」あえ ひじき佃煮	牛乳、いか(鹿の子)(冷)、さつま揚げ、ボンレスハム、カットわかめ、みそ、ひじき佃煮(Fe)	米、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	だいこん、にんじん、干し椎茸、さやインゲン、キャベツ	568 kcal 21.7 g 13.3 g 2.3 g
30火	麦ごはん	○	鶏肉のチリソース 春雨のごま酢あえ 中華スープ	牛乳、鶏肉モモ(皮なし)切り身、木綿豆腐	米、麦、かたくり粉、米白絞油、サラダ油、緑豆はるさめ、上白糖、ごま油、白いりごま	玉葱、キャベツ、こまつな、チンゲンツァイ、ねぎ、にんじん、たけのこ(水煮缶詰)、きくらげ(乾)	665 kcal 27.1 g 21.2 g 1.9 g

食材の都合で、献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。

この季節、気温差に気をつけて

落ち葉を踏む感触に秋の終わりを感じます。この季節は、日によって寒かったり暖かったりと気温差が大きいので、衣類をこまめに調節して風邪などひかないように心掛けたいですね。

**旬の食べ物
りんご**

「ペクチン」たっぷり!

バラ科の植物で、やや寒く湿気の少ないところで作られる果物です。「ビタミン」は少ないけれども、「ペクチン」というものがたくさん含まれているので、おなかの調子よくなるといわれています。生で食べるほか、アップルパイ、焼きりんご、さつまいもとりんごの重ね煮などにするとおいしいですよ。生で食べるときは、うすい塩水につけると色が変わることがありません。