# 6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<br>血や肉になる | 黄の仲間<br>熱や力の元になる | 緑の仲間<br>体の調子を整える | ｴﾈﾙｷﾞｰ<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1<br>水 | みそラーメン | ○ | ミニ春巻き<br>切干大根の香味あえ | 豚肩(脂肪なし),みそ,鶏ガラ,豚骨,牛乳 | 中華めん,サラダ油,米白絞油,白いりごま,上白糖,ごま油 | キャベツ,たけのこ(水煮缶詰),ねぎ,にら,にんじん,きくらげ(乾),春巻（冷）,切干しだいこん,りょくとうもやし,こまつな | 676 kcal<br>28.0 g<br>23.1 g<br>2.3 g |
| 2<br>木 | コッペパン | ○ | ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ<br>ほうれん草のグラタン<br>海藻とゆで野菜のサラダ<br>チキンコンソメスープ | 牛乳,豚もも挽肉,大豆ミート,海藻ミックス,鶏若鶏肉モモ(皮なし) | 小麦粉,ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｼﾞｬﾑ（ﾌｧｲﾊﾞｰ),じゃがいも,,サラダ油,ごま油,上白糖、ポテトカップグラタン(ほうれん草) | 玉葱,にんにく(りん茎),,キャベツ,,コーン　ホール,にんじん | 642 kcal<br>29.5 g<br>18.0 g<br>2.1 g |
| 3<br>金 | 歯と口の健康週間(カミカミ献立)<br>麦ごはん | ○ | 新じゃがと鶏肉の煮物<br>ひじき入りおひたし<br>豆みそ | 牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),生揚げ,ひじき　芽,大豆(国産、乾),米みそ(甘みそ) | 米,麦,じゃがいも,つきこんにゃく,上白糖,サラダ油,ごま油,米白絞油 | 玉葱,にんじん,さやいんげん,こまつな,キャベツ,コーン　ホール | 697 kcal<br>28.2 g<br>20.2 g<br>1.4 g |
| 6<br>月 | 麦ごはん | ○ | ハンバーグ和風ソースがけ<br>キャベツと塩昆布の漬物<br>麩のみそ汁 | 牛乳,鉄分強化ハンバーグ(冷),塩昆布,生揚げ,かつお加工品(削り節),みそ | 米,麦,かたくり粉,上白糖,サラダ油,じゃがいも,白玉ふ | 玉葱,にんじん,キャベツ,きゅうり,こまつな,えのきたけ,ねぎ | 645 kcal<br>29.9 g<br>17.3 g<br>2.2 g |
| 7<br>火 | 黒丸パン | ○ | ホワイトシチュー<br>キャベツサラダ<br>さくらんぼ　2個 | 牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮付き),調理用牛乳,ロースハム | 小麦粉,黒砂糖,じゃがいも,有塩バター,サラダ油,上白糖 | にんじん,玉葱,ぶなしめじ,むき枝豆(冷),キャベツ,きゅうり,コーン　ホール,さくらんぼ(国産) | 657 kcal<br>25.7 g<br>21.7 g<br>1.6 g |
| 8<br>水 | 麦ごはん | ○ | 豚肉の四川ソース<br>中華サラダ<br>中華わかめスープ | 牛乳,豚肩ロース(脂肪なし),ロースハム,鶏成鶏肉胸(皮なし),カットわかめ,木綿豆腐 | 米,麦,ごま油,緑豆はるさめ,白いりごま | ねぎ,玉葱,キャベツ,にんじん,りょくとうもやし,きくらげ(乾) | 645 kcal<br>30.3 g<br>21.7 g<br>2.4 g |
| 9<br>木 | グリンピースごはん | ○ | さばの照焼き<br>かぶとキャベツのしょうゆ漬<br>具だくさんみそ汁 | わかめごはんの素,牛乳,まさば,木綿豆腐,鶏若鶏肉モモ(皮なし),みそ,かつお加工品(削り節) | 米,上白糖,サラダ油,じゃがいも,板こんにゃく | グリンピース,かぶ,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ | 626 kcal<br>28.7 g<br>19.2 g<br>2.3 g |
| 10<br>金 | 朝食モデル献立<br>ごはん | ○ | 味付けのり<br>厚焼き卵<br>ウインナーと野菜のソテー<br>油揚げともやしのみそ汁 | 味付けのり,牛乳,厚焼卵(冷）,ウィンナー,油揚げ,かつお加工品(削り節),みそ | 米,サラダ油,じゃがいも | キャベツ,アスパラガス,とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ),りょくとうもやし,こまつな,にんじん | 613 kcal<br>24.4 g<br>19.3 g<br>2.1 g |
| 13<br>月 | 地産地消週間献立<br>麦ごはん | ○ | 納豆<br>ﾎｳﾚﾝｿｳとｷｬﾍﾞﾂのごまあえ<br>ニラのみそ汁 | 牛乳,納豆（ﾀﾚからしつき）,木綿豆腐,みそ,かつお加工品(削り節) | 米,麦,白いりごま,白すりごま,上白糖,じゃがいも | ほうれんそう,キャベツ,にんじん,にら,ねぎ | 627 kcal<br>27.7 g<br>17.2 g<br>2.4 g |
| 14<br>火 | 地産地消週間献立<br>ビビンバ | ○ | 五目スープ<br>大豆プリン | 豚肩(脂肪なし),錦糸玉子(冷),きざみのり,牛乳,鶏若鶏肉モモ(皮なし),豆乳プリン | 米,麦,サラダ油,つきこんにゃく,三温糖,ごま油,白すりごま,白いりごま,緑豆はるさめ | 干しぜんまい(ゆで),だいずもやし,こまつな,だいこん,にんじん,ねぎ,チンゲンツァイ,玉葱,干し椎茸,きくらげ(乾) | 698 kcal<br>28.6 g<br>22.3 g<br>2.0 g |
| 15<br>水 | 地産地消週間献立<br>食育の日（みそかんぷら）<br>沢煮うどん | ○ | みそかんぷら(郡山)<br>ニラとえのきのあえもの | 鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ,かつお加工品(削り節),牛乳,みそ | ソフトめん,じゃがいも（子いも）,米白絞油,上白糖,白すりごま,ごま油 | ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,だいこん,ねぎ,りょくとうもやし,えのきたけ,にら | 662 kcal<br>28.8 g<br>20.1 g<br>2.3 g |
| 16<br>木 | 地産地消週間献立<br>コッペパン | ○ | 豚肉と大豆のケチャップ煮<br>さやいんげんのサラダ<br>メロン　1/16個 | 牛乳,豚肩(脂肪なし),大豆(国産、乾),ロースハム | 小麦粉,じゃがいも,サラダ油,上白糖 | 玉葱,にんじん,トマト缶詰(ホール）,パセリ,さやいんげん,キャベツ,メロン(温室) | 639 kcal<br>30.1 g<br>20.1 g<br>1.8 g |
| 17<br>金 | 地産地消週間献立<br>ごはん | ○ | ますの香味焼き<br>五目煮豆<br>青菜のみそ汁 | 牛乳,からふとます,あおのり,大豆(国産、乾),鶏若鶏肉モモ(皮なし),こんぶ,木綿豆腐,みそ,かつお加工品(削り節) | 米,上白糖,白いりごま,サラダ油,板こんにゃく,じゃがいも | にんじん,ごぼう,干し椎茸,こまつな,だいこん | 626 kcal<br>30.6 g<br>17.4 g<br>2.2 g |
| 20<br>月 | ビーンズカレーライス | ○ | グリーンサラダ<br>ミニトマト　2個<br>はちみつレモンゼリー | 豚もも挽肉,大豆ミート,ミックスビーンズ,牛乳 | 米,麦,じゃがいも,サラダ油,上白糖 | 玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),りんごピューレ,きゅうり,キャベツ,ミニトマト,みかんゼリー | 697 kcal<br>24.1 g<br>18.8 g<br>2.4 g |
| 21<br>火 | バンズパン | ○ | 白身魚フライ<br>タルタルソース<br>コーンサラダ<br>野菜スープ | 牛乳,県産カジキカツ,鶏若鶏肉胸(皮なし) | 小麦粉,米白絞油,上白糖,サラダ油,じゃがいも | キャベツ,にんじん,コーン　ホール,パセリ,玉葱,チンゲンツァイ | 642 kcal<br>26.7 g<br>21.7 g<br>2.0 g |
| 22<br>水 | 麦ごはん | ○ | 生揚げの肉みそ煮<br>小松菜のからしあえ<br>青のり小魚 | 牛乳,豚肩挽肉,生揚げ,みそ,かえり煮干し,あおのり | 米,麦,じゃがいも,上白糖,サラダ油 | 玉葱,にんじん,青ピーマン,こまつな,りょくとうもやし | 666 kcal<br>29.2 g<br>20.3 g<br>2.1 g |
| 23<br>木 | ４年生　体験学習(お弁当の日) | | | | | | |
| 24<br>金 | ５年生　宿泊学習(お弁当の日) | | | | | | |
| 27<br>月 | 振替休日 | | | | | | |
| 28<br>火 | オランダ料理<br>食パン | ○ | スライスチーズ<br>トマトゥンスープ<br>野菜サラダ<br>ブルーベリーゼリー | スライスチーズ,牛乳,鶏むね皮なし挽肉,豚ひき肉 | 小麦粉,かたくり粉,じゃがいも,サラダ油,上白糖 | 玉葱,にんじん,キャベツ,パセリ,セロリー,トマト缶詰(ホール）,黄ピーマン,ブルーベリーゼリーＦｅ | 636 kcal<br>27.1 g<br>19.6 g<br>2.5 g |
| 29<br>水 | ごはん | ○ | あじフライ<br>ソース<br>千草漬け<br>わかめと豆腐のみそ汁 | 牛乳,あじフライ（冷）,カットわかめ,木綿豆腐,みそ,かつお加工品(削り節) | 米,米白絞油,白いりごま,じゃがいも | 大根(福神漬),キャベツ,にんじん,きゅうり,玉葱 | 636 kcal<br>26.1 g<br>18.2 g<br>2.4 g |
| 30<br>木 | パインパン | ○ | ごますいとん<br>ﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ<br>ドライプルーン　１個 | 牛乳,豚モモ(脂肪なし),ソフトチキン水煮 | 小麦粉,薄力粉,強力粉(１等),白すりごま,かたくり粉,ごま油,上白糖,サラダ油 | ドライパイン,チンゲンツァイ,にんじん,キャベツ,干しいたけ（スライス）,きくらげ(乾),コーン　ホール,プルーン（乾） | 652 kcal<br>25.4 g<br>15.4 g<br>2.1 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。