



日	曜	献立名	血や肉や骨になる(赤)	からだの調子を整える(緑)	熱や力のもとになる(黄)	調味料	栄養価 【各学年ごとに栄養師の基準が違います。1～6年生までの平均値を標記しています】	
1	火	バターロールパン 牛乳 あさり入りホワイトシチュー チキンサラダ	だっしふんにゅう たまご 牛乳 あさり とり肉 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ ブロッコリー 白はなまめ コーン きゃべつ	こむぎこ パター ショートニング さとう じゃがいも あぶら さとう あぶら	イースト 塩 ペシャメルソース 塩 こしょう 米酢 塩 こしょう	エネルギー635Kcal たんぱく質 29.4g 脂質 21.8g 塩分 2.1g	
2	水	郡山市合奏祭のため、全校生給食はありません(おべんとうの日)						
3	木	タンメン 牛乳 ミニ肉まん すきこんぶのごうみあえ	ぶた肉 なると 牛乳 肉まん こんぶ	にんじん きゃべつ たまねぎ いら きくらげ たけのこ にんにく しょうが もやし ねぎ しょうが こまつな	こむぎこ あぶら さとう こまあぶら	中華スープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ラー油 米酢	エネルギー615Kcal たんぱく質 27.6g 脂質 17.4g 塩分 2.4g	
4	金	きのこくりごはん 牛乳 こまあえ けんちん汁	油揚げ とり肉 牛乳 豆腐	くり しいたけ しめじ しいたけ えだまめ ほうれんそう きゃべつ だいこん にんじん ごぼう ねぎ	こめ あぶら さとう さとう ごま さといも	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ みそ いわし煮干し	エネルギー594Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 18.4g 塩分 2.1g	
7	月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ぎょうざ もやしのナムル	牛乳 豆腐 ぶた肉 ぶたにく	いら ねぎ しいたけ にんじん しょうが にんにく もやし こまつな	こめ さとう かたくりこ あぶら こむぎこ こまあぶら さとう ごま	酒 しょうゆ みそ テンメンジャン 豆板醤 しょうゆ 米酢	エネルギー623Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 21.5g 塩分 2.1g	
8	火	6年生陸上交歓会のため、全校生給食はありません(おべんとうの日)						
9	水	【目のあいごデー給食】 ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに こまつなのおひたし ブルーベリータルト	牛乳 とり肉 がんもどき かつお節	にんじん たまねぎ えだまめ こんにゃく こまつな もやし	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ブルーベリータルト	塩 酒 みりん しょうゆ しょうゆ	エネルギー638Kcal たんぱく質 21.4g 脂質 21.9g 塩分 1.6g	
10	木	5年生宿泊学習・6年生こころの劇場鑑賞のため、全校生給食はありません(おべんとうの日)						
11	金	麦ごはん 牛乳 さげのてりやき 五目さんぴら わかめのみそ汁	牛乳 さげ ぶた肉 わかめ とうふ	こぼろ にんじん しいたけ 系こん たまねぎ	こめ むぎ さとう あぶら さとう あぶら	酒 みりん しょうゆ しょうゆ 酒 みりん みそ いわし煮干し	エネルギー619Kcal たんぱく質 30.6g 脂質 19.2g 塩分 2.2g	
15	火	ごはん 牛乳 野菜の中華煮 しゅうまい もやしのラー油あえ	牛乳 ぶた肉 いか	きゃべつ たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン もやし きゅうり	こめ あぶら さとう こまあぶら かたくりこ こまあぶら こま	酒 塩 こしょう しょうゆ ラー油 しょうゆ	エネルギー590Kcal たんぱく質 26.1g 脂質 18.1g 塩分 1.7g	
16	水	小教研のため、給食はありません(給食なし下校)						
17	木	五目うどん 牛乳 大学いも おかか入りおひたし	とり肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 かつお節	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう きゃべつ	こむぎこ さつまいも さとう あぶら こま しょうゆ	しょうゆ 酒 みりん かつお節 しょうゆ	エネルギー672Kcal たんぱく質 28.9g 脂質 17.7g 塩分 2.3g	
18	金	就学時健診のため、給食はありません(給食なし下校)						
21	月	麦ごはん 牛乳 手作りふりかけ 生揚げのみそ煮 からしあえ	牛乳 ひじき かつお節 とり肉	しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	こめ むぎ こま さとう あぶら さとう	みりん しょうゆ 米酢 塩 こしょう	エネルギー597Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 18.0g 塩分 2.0g	
22	火	コッパン 牛乳 大豆チョコクリーム ワンダンスープ ごぼうサラダ ヨーグルト	だっしふんにゅう 牛乳 だいず ぶた肉 ツナ(まぐろ) ヨーグルト	しょうが チンゲンサイ たけのこ にんじん ねぎ ごぼう にんじん きゅうり きゃべつ	こむぎこ さとう ショートニング チョコクリーム ワンタン	イースト 塩 中華スープ 塩 こしょう しょうゆ マヨネーズ しょうゆ	エネルギー620Kcal たんぱく質 24.9g 脂質 23.4g 塩分 2.2g	
23	水	ごはん 牛乳 とり肉の竜田揚げ ほうれんそうのごまあえ えのきだけのみそ汁	牛乳 とり肉	しょうが ほうれんそう もやし にんじん えのきだけ こまつな ねぎ	こめ かたくりこ あぶら こま さとう じゃがいも	塩 しょうゆ しょうゆ みそ いわし煮干し	エネルギー615Kcal たんぱく質 27.3g 脂質 21.2g 塩分 2.1g	
24	木	アップルパン 牛乳 マカロニのミートソース煮 きゃべつサラダ チーズ	だっしふんにゅう 牛乳 とり肉 大豆 チーズ ハム チーズ	ドライアップル たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン ひよこまめ きゃべつ ほうれんそう	こむぎこ さとう ショートニング マカロニ あぶら あぶら さとう	イースト 塩 ケチャップ トマトピューレ ソース 塩 こしょう 米酢 塩 こしょう	エネルギー634Kcal たんぱく質 30.2g 脂質 21.3g 塩分 2.5g	
25	金	きのこカレーライス 牛乳 かいそうサラダ	ぶた肉 牛乳 かいそう とり肉	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ にんにく しょうが りんごピューレ きゃべつ もやし	じゃがいも あぶら こまあぶら さとう	カレールー しょうゆ	エネルギー622Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 20.3g 塩分 2.5g	
28	月	10月26日(土)授業参観日・PTAバザーの繰替休業日						
29	火	ココア揚げパン 牛乳 ポトフ ブロッコリーサラダ みかんゼリー	だっしふんにゅう 牛乳 ぶた肉 ウインナー	たまねぎ にんじん きゃべつ かぶ パセリ ブロッコリー コーン にんじん	こむぎこ さとう あぶら ショートニング ココア じゃがいも さとう あぶら みかんゼリー	イースト 塩 野菜ピューレ 塩 こしょう 酒 米酢 塩 こしょう みそ いわし煮干し	エネルギー658Kcal たんぱく質 24.1g 脂質 24.7g 塩分 1.9g	
30	水	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 白菜のこんぶあえ さつまい	牛乳 さば こんぶ とり肉 とうふ	はくさい こまつな にんじん にんじん ねぎ ごぼう	こめ さとう さつまいも	みそ 酒 みりん しょうゆ みそ いわし煮干し	エネルギー628Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.1g 塩分 2.2g	
31	木	ごはん 牛乳 カッパ入り納豆 こまつなたまごのあえも ぬっぺ汁(つくば市)	牛乳 なっとう たまご 油揚げ こんぶ	きゃべつ こまつな だいこん にんじん ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ	こめ さとう こま こまあぶら さといも	しょうゆ しょうゆ しょうゆ 酒 みりん 塩 だし用かつお節	エネルギー579Kcal たんぱく質 24.4g 脂質 17.0g 塩分 1.8g	

※食材の価格変動や、食材入手の都合等により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。