



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	金	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ 三色おひたし 真だくさん汁	牛乳 ハンバーグ とり肉 とうふ	えのきだけ エリンギ たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん だいこん にんじん ねぎ	こめ さとう バター かたくり粉 さとう じゃがいも	しょうゆ 酒 しょうゆ 煮干し みそ	エネルギー-620Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 19.2g 塩分 2.3g	
5	火	【地産地消給食】 ごはん 牛乳 福島県産とり肉のくわ焼き みそマヨネーズあえ ワンタンスープ	牛乳 とり肉 ぶた肉	にんじん きゃべつ きゅうり コーン ほうれんそう もやし にんじん ねぎ	こめ さとう ワンタン ごまあぶら	しょうゆ 酒 みりん みそ マヨネーズ しょうゆ 塩 こしょう 中華スープの素	エネルギー-637Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 23.1g 塩分 2.4g	
6	水	【地産地消給食】 そぼろごはん 牛乳 福島県産あつやき玉子 塩こんぶのあえもの 大根のみそ汁	とり肉 牛乳 あつやきたまご こんぶ 油揚げ	えだまめ はくさい にんじん だいこん こまつな	こめ あぶら さとう じゃがいも	しょうゆ 酒 しょうゆ みそ 煮干し	エネルギー-630Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 23.2g 塩分 2.5g	
7	木	【地産地消給食】 みそラーメン 牛乳 ハムサラダ 福島県産ヨーグルト	ぶた肉 牛乳 ハム ヨーグルト	もやし ねぎ いら にんじん コーン にんにく しょうが きゃべつ こまつな	小麦粉 あぶら あぶら さとう	塩 みそ 中華スープの素 米酢 塩 こしょう	エネルギー-615Kcal たんぱく質 27.7g 脂質 17.5g 塩分 2.5g	
8	金	【地産地消給食・郡山お米の日】 ごはん 牛乳 福島県産メンチカツ・ソース のりあえ さつま汁	牛乳 豚肉 のり とり肉	きゃべつ こまつな もやし はくさい にんじん ねぎ	こめ パン粉 あぶら さつまいも	しょうゆ 酒 塩 こしょう ソース しょうゆ みそ 煮干し	エネルギー-627Kcal たんぱく質 23.3g 脂質 19.4g 塩分 2.4g	
11	月	【朝食モデル・地産地消給食】 ごはん 牛乳 なっとう(郡山市) ツナあえ とん汁	牛乳 なっとう ツナ(まぐろ) ぶた肉 とうふ	もやし こまつな にんじん しめじ だいこん ねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	しょうゆ しょうゆ みそ 煮干し	エネルギー-605Kcal たんぱく質 31.0g 脂質 18.7g 塩分 2.4g	
12	火	「マイベントウの日」のため、給食はありません。(全員おべんとうの日)						
13	水	ごはん 牛乳 肉じゃが こまあえ 大豆こさかな	牛乳 ぶた肉	たまねぎ にんじん いんげん 系こん にんじん ほうれんそう もやし	こめ じゃがいも あぶら さとう こま さとう こま さとう	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ しょうゆ 塩	エネルギー-618Kcal たんぱく質 25.9g 脂質 15.8g 塩分 1.6g	
14	木	米粉パン(福島県産) 牛乳 マカロニのカレー煮 こまつなのサラダ ミニゼリー	だっしふんにゅう 牛乳 とり肉 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく こまつな コーン もやし	こめ さとう ショートニング じゃがいも マカロニ あぶら あぶら さとう 洋なしゼリー	イースト 塩 カレーウ 塩 こしょう 米酢	エネルギー-604Kcal たんぱく質 25.1g 脂質 21.9g 塩分 2.2g	
15	金	ごはん 牛乳 生揚げの中華みそ煮 ハオズ もやしのラー油あえ	牛乳 生揚げ ぶた肉 かつお節 とり肉 とうふ	ほうれんそう きゃべつ にんじん だいこん ねぎ こんにゃく	こめ あぶら さとう かたくりこ さつまいも	しょうゆ みりん しょうゆ みそ 煮干し	エネルギー-608Kcal たんぱく質 26.7g 脂質 18.8g 塩分 2.0g	
18	月	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き きゃべつのおひたし かきたま汁	牛乳 さんま かつお節 とうふ とり肉 たまご	たまねぎ にんじん こまつな	こめ あぶら かたくりこ さとう かたくりこ	しょうゆ みりん しょうゆ 塩 しょうゆ かつお節	エネルギー-635Kcal たんぱく質 27.4g 脂質 23.2g 塩分 2.1g	
19	火	【食育の日】 さつまいもごはん 牛乳 ささみと野菜のあえもの 曲がりねぎのみそ汁 みかん	牛乳 とり肉 とうふ しらたまふ	もやし にんじん いら こまつな だいこん ねぎ みかん	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	塩 しょうゆ みそ 煮干し	エネルギー-578Kcal たんぱく質 21.3g 脂質 13.9g 塩分 2.0g	
20	水	麦ごはん 牛乳 とり肉のかれー照り焼き 五目きんぴら わかめのみそ汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 わかめ とうふ	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ 系こん	こめ 麦 あぶら さとう あぶら さとう ごま	塩 イースト カレー粉 塩 しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん みそ 煮干し	エネルギー-611Kcal たんぱく質 31.9g 脂質 17.5g 塩分 2.4g	
21	木	きのこうどん 牛乳 はるまき おかか入りおひたし デザートセレクト	とり肉 牛乳 ぶた肉 かつお節	えのきだけ しめじ なめこ ごぼう にんじん ねぎ だいこん にんじん たけのこ しいたけ ほうれんそう もやし	こむぎこ こむぎこ はるさめ あぶら 豆乳パンナコッタ	しょうゆ 塩 みりん かつお節 しょうゆ	エネルギー-667Kcal たんぱく質 28.1g 脂質 21.4g 塩分 2.2g	
22	金	ごはん 牛乳 さけのチーズマヨネーズ焼き こまあえ なめこ汁	牛乳 さけ チーズ 牛乳 とうふ	たまねぎ パセリ ほうれんそう もやし ねぎ だいこん なめこ	こめ さとう ごま じゃがいも	塩 こしょう 酒 マヨネーズ しょうゆ みそ 煮干し	エネルギー-618Kcal たんぱく質 27.0g 脂質 24.4g 塩分 2.1g	
25	月	【和食の日献立】 麦ごはん 牛乳 豆みそ すき焼き煮 わかめと野菜のあえもの	牛乳 だいず ぶた肉 とうふ くるまふ わかめ	にんじん ねぎ はくさい 系こん スのきたけ しゆんまき にんじん もやし	こめ むぎ さとう あぶら あぶら さとう さとう ごまあぶら	みそ 酒 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ	エネルギー-635Kcal たんぱく質 28.2g 脂質 19.2g 塩分 1.6g	
26	火	黒糖コッパパン 牛乳 ブロッコリーサラダ ごますいとん りんごゼリー	だっしふんにゅう 牛乳 とり肉	ブロッコリー にんじん コーン いら にんじん はくさい しいたけ	こむぎこ 黒砂糖 ショートニング あぶら さとう ごますい しらたまご ごま こまあぶら りんごゼリー	イースト 塩 米酢 塩 こしょう しょうゆ 塩 中華スープの素	エネルギー-616Kcal たんぱく質 23.0g 脂質 17.9g 塩分 2.2g	
27	水	ごはん 牛乳 ぎょうざ ほうれんそうのナムル マーボー豆腐	牛乳 ぎょうざ とり肉 とうふ	ほうれんそう もやし いら ねぎ にんじん しょうが	こめ ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ さとう	しょうゆ 米酢 酒 しょうゆ ラー油	エネルギー-635Kcal たんぱく質 26.3g 脂質 23.5g 塩分 2.0g	
28	木	六中授業公開のため、給食はありません(給食なし下校)						
29	金	ハヤシライス 牛乳 きゃべつサラダ	ぶた肉 だいず 牛乳 ハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく きゃべつ にんじん	こめ バター じゃがいも あぶら さとう	ハヤシルウ トマトケチャップ 米酢 塩 こしょう	エネルギー-620Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 19.1g 塩分 2.3g	

※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。