



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】	
8	水	第3学期始業式のため、給食はありません(給食なし下校)						
9	木	【鏡開き献立】					エネルギー629Kcal	
		青菜ごはん		あおな		こめ	たんぱく質 27.6g	
		牛乳	牛乳				脂質 15.0g	
		あつやきたまご	あつやきたまご				塩分 2.1g	
		いかにんじん 白玉そうじ	いか とりにく	にんじん にんじん ねぎ ごぼう ほうれんそう だいこん	さとう しらたまもち	しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 酒 かつお節		
10	金	コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ パター ショートニング さとう	イースト 塩	エネルギー572Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 25.9g	
		ポトフ	とりにく ウインナー	にんにく たまねぎ はくさい だいこん かぶ にんじん パセリ	じゃがいも あぶら	塩 こしょう しょうゆ 野菜ブイヨン	脂質 17.3g	
		チーズサラダ	チーズ	きゃべつ にんじん コーン	さとう あぶら	塩 こしょう	塩分 2.2g	
14	火	ごはん				こめ	エネルギー627Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 27.6g	
		マーボー豆腐	とうふ とりにく だいずミート	にら ねぎ にんじん しょうが にんにく	かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ 酒 みそ 豆板醤	脂質 19.0g	
		野菜のごまあえ みかん		ほうれんそう もやし みかん	さとう ごま	しょうゆ	塩分 1.8g	
15	水	ごはん				こめ	エネルギー616Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 24.8g	
		肉じゃが	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん 糸こんにゃく	さとう あぶら	酒 みりん しょうゆ	脂質 21.8g	
		ツナサラダ ひじき手作りふりかけ	まぐろ かつおぶし ひじき	きゃべつ にんじん	ごま さとう	マヨネーズ こしょう しょうゆ しょうゆ みりん	塩分 1.6g	
16	木	からしみそタンメン	ぶたにく	きゃべつ ねぎ にら にんじん たまねぎ しょうが にんにく	こむぎこ ごま あぶら	みそ 中華スープ コチュジャン しょうゆ こしょう 塩	エネルギー594Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 26.7g	
		ぎょうざ	ぶたにく			こむぎこ	脂質 18.0g	
		もやしとわかめのナムル	わかめ	もやし	さとう ごまあぶら	しょうゆ	塩分 2.3g	
17	金	【食育の日献立】					エネルギー606Kcal	
		ごはん				こめ	たんぱく質 24.1g	
		牛乳	牛乳				脂質 21.5g	
		さばのみそ煮	さば		さとう	みそ 酒 みりん	塩分 2.3g	
		白菜と塩昆布のあえもの 生揚げのみそ汁	こんぶ 生揚げ	はくさい にんじん こまつな ねぎ だいこん	じゃがいも	塩 みそ いわし煮干し		
20	月	麦ごはん				こめ むぎ	エネルギー622Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 27.0g	
		なっとう	なっとう				しょうゆ	
		ちくさあえ さといものみそ汁	油揚げ たまご とうふ	にんじん こまつな もやし だいこん しめじ にんじん ねぎ	はるさめ さとう ごま あぶら さといも	米酢 しょうゆ みそ いわし煮干し	脂質 18.8g 塩分 2.5g	
21	火	黒砂糖コッペパン	だっしふんにゅう		こむぎこ パター ショートニング さとう	イースト 塩	エネルギー593Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 28.9g	
		とり肉と大豆のクチャップ煮	とりにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく パセリ	じゃがいも あぶら さとう	クチャップ ソース 塩 こしょう	脂質 17.0g	
		キャベツサラダ	ハム	きゃべつ にんじん	あぶら さとう	塩 こしょう	塩分 1.9g	
22	水	【郡山の郷土食 鯉】					エネルギー620Kcal	
		ごはん				こめ	たんぱく質 26.8g	
		牛乳	牛乳				脂質 21.0g	
		こいのスパイス揚げ	鯉(こい)		こめこ あぶら	スパイス粉 酒 しょうゆ	塩分 2.3g	
		おかかあえ じゃがいものみそ汁	かつおぶし わかめ 生揚げ	こまつな もやし にんじん ねぎ	しょうゆ じゃがいも	みそ いわし煮干し		
23	木	6の1リクエスト給食 (お楽しみに!)	ぶたにく 牛乳 とうふ ぶたにく	たまねぎ はくさい 糸こんにゃく にら にんにく にんじん ごぼう だいこん ねぎ	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも 焼きプリンタルト ミルクココア	キムチ 酒 みりん しょうゆ みそ いわし煮干し	エネルギー692Kcal	
						たんぱく質 32.4g		
						脂質 21.3g		
						塩分 2.8g		
24	金	【給食週間献立】					エネルギー635Kcal	
		チキンカレーライス	とりにく	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんごピューレ	こめ むぎ じゃがいも	カレールー	たんぱく質 22.1g	
		牛乳	牛乳				脂質 20.6g	
		花野菜サラダ	チーズ	きゃべつ ブロッコリー にんじん	あぶら さとう	米酢 塩 こしょう	塩分 2.5g	
27	月	【給食週間献立】					エネルギー609Kcal	
		ごはん				こめ	たんぱく質 25.2g	
		牛乳	牛乳				脂質 21.9g	
		とり肉のごまみそ煮	とりにく	しょうが	あぶら ごま さとう	みそ みりん 酒 塩	塩分 2.2g	
		こまつなのからしあえ こづゆ(会津の郷土料理)	こまつな ほたて まめふ	にんじん きくらげ いんげん 糸こんにゃく	さとう さといも	からし しょうゆ 塩 酒 みりん かつおぶし		
28	火	6の1リクエスト給食 (お楽しみに!)	だっしふんにゅう 牛乳 とりにく 牛乳 ヨーグルト		こむぎこ パター さとう ショートニング ココア にんじん たまねぎ ブロッコリー パイナップル もも パナナ みかん	イースト 塩 塩 こしょう ベジマメルルー	エネルギー676Kcal	
						たんぱく質 25.2g		
						脂質 23.8g		
						塩分 1.8g		
29	月	そぼろごはん	とりにく	えだまめ	こめ さとう あぶら	酒 みりん しょうゆ	エネルギー605Kcal	
		牛乳	牛乳				たんぱく質 28.7g	
		おひたし	かつお節	こまつな もやし にんじん		しょうゆ	脂質 18.7g	
		さつま汁	とりにく とうふ	はくさい ごぼう にんじん ねぎ こんにゃく	さつまいも	みそ いわし煮干し	塩分 2.2g	
30	火	【給食週間献立】					エネルギー652Kcal	
		さわにうどん	ぶたにく	ごぼう にんじん ねぎ だいこん こまつな しいたけ	こむぎこ さといも	しょうゆ 酒 みりん 塩 かつお節	たんぱく質 29.3g	
		牛乳	牛乳				脂質 15.5g	
		キャベツもち (郡山の郷土料理) ほんかん	油揚げ	きゃべつ ほんかん	しらたまもち さとう	しょうゆ 酒	塩分 1.9g	
31	水	なかよし・ひまわり リクエスト給食 (お楽しみに!)	牛乳 とりにく かいそう とりにく たまご とうふ	しょうが もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ	こめ かたくりこ あぶら あぶら さとう かたくりこ 大福アイス	酒 塩 しょうゆ 米酢 しょうゆ かつおぶし しょうゆ 塩	エネルギー681Kcal	
						たんぱく質 31.2g		
						脂質 21.7g		
						塩分 2.3g		