令和5年度

9 月 献 立 予 定 表

郡山市立緑ケ丘第一小学校

日	曜	こんだてめい	エネルギー タンパク質 脂質 食塩相当量	ざいりょう 「あか」のたべもの ちやにくやほねになるもの	「みどり」のたべもの からだのちょうしをととのえるもの	「きいろ」のたべもの ねつやちからになるもの	ちょうみりょうそのた
				郡山市では給食の米に「あさか舞」を使用してい			
1	金	おべんとうの日（全校おべんとうの日）					
4	月	※5年生・ひまたん5年生きゅうしょくのない日 むぎごはん ぎゅうにゅう　ぶたにくのねぎしおいため きゅうりのごまあぶらづけ　ワンタンスープ	573 kcal 26.9 g 14.5 g 2.1 g	ぎゅうにゅう　ぶたにく とりにく	ねぎ　しょうが　にんにく　きゅうり きくらげ　にら　にんじん もやし	むぎごはん　ごまあぶら　さとう あぶら　ワンタンのかわ	しょうゆ　さけ みりん　しお ラーゆ　す　こしょう ちゅうかストック
5	火	パンズパン　ぎゅうにゅう しろみざかなフライ　パックソース かさいサラダ ピーマンとベーコンのみそカレースープ	654 kcal 28.7 g 18.4 g 2.3 g	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ とりにく　ベーコン みそ	カリフラワー　ブロッコリー ホールコーン　あかピーマン ピーマン　たまねぎ　にんじん ぶなしめじ	パンズパン　あぶら　オリーブゆ さとう　じゃがいも　マカロニ	りんごす　しお こしょう　カレーこ しょうゆ かつおぶし（だし）
6	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう ベーコンたまごまき　なすいり とうふとわかめのみそしる あじつきのり	590 kcal 21.9 g 18.0 g 2.4 g	ぎゅうにゅう ベーコンたまごまき　みそ わかめ　とうふ あじつきのり	なす　ピーマン　たまねぎ　にんじん ねぎ	むぎごはん　あぶら　さとう かたくりこ　まめふ	しょうゆ　さけ かつおぶし（だし）
7	木	ちゅうかめん　ぎゅうにゅう みそラーメン にくだんごもちごめむし もやしとにらのナムル	551 kcal 26.1 g 15.2 g 2.5 g	ぎゅうにゅう　ぶたにく にくだんごもちごめむし みそ	キャベツ　たまねぎ　たけのこ にんじん　きくらげ　にんにく しょうが　もやし　にら	ちゅうかめん　あぶら ごまあぶら　さとう　ごま	しょうゆ　しお こくもつす がらｽｰﾌﾟ
8	金	おべんとうの日（授業参観）					
11	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう みそにくどんのぐ とさづけ なめこじる	555 kcal 22.1 g 15.0 g 2.2 g	ぎゅうにゅう ぶたにく　みそ かつおぶし	にんじん　たまねぎ　にんにく キャベツ　きゅうり　だいこん ねぎ　なめこ	むぎごはん　あぶら　さとう いとこんにゃく	しょうゆ　みりん かつおぶし（だし） こしょう
12	火	むぎごはん　ぎゅにゅう まめみそ しらすいりおひたし いりどり	643 kcal 28.4 g 19.9 g 1.3 g	ぎゅうにゅう　だいず みそ　しらすぼし とりにく　なまあげ	こまつな　キャベツ　ごぼう　にんじん ほししいたけ　さやいんげん れんこん　たけのこ　しょうが	むぎごはん　あぶら　さとう こんにゃく　さといも	さけ　みりん しょうゆ こんぶ（だし）
13	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう ポークカレー かいそうサラダ ヨーグルト	674 kcal 24.6 g 16.4 g 2.5 g	ぎゅうにゅう ぶたにく　ソフトチキン ミックスかいそう ヨーグルト	にんじん　たまねぎ　しょうが にんにく　キャベツ　ホールコーン カットトマト	むぎごはん　あぶら じゃがいも　さとう ごまあぶら	ｶﾚｰﾙｳ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ しょうゆ　こくもつす ラーゆ　こしょう
14	木	しょくパン　ぎゅうにゅう ハンバーグきのこソース チキンコンソメスープ オレンジ	598 kcal 25.3 g 17.0 g 2.0 g	ぎゅうにゅう ハンバーグ　とりにく	にんじん　さやいんげん　ぶなしめじ えのきたけ　ほししいたけ ホールコーン　たまねぎ オレンジ	しょくパン　バター かたくりこ　さとう じゃがいも	しょうゆ　さけ しお　こしょう スープストック
15	金	ごはん　ぎゅうにゅう さけのさんみやき しおこんぶあえ うちまめのみそしる　ふりかけ	603 kcal 26.3 g 19.6 g 2.2 g	ぎゅうにゅう さかな（さけ）　しおこんぶ うちまめ　みそ ふりかけ	ねぎ　しょうが　キャベツ きりぼしだいこん　にんじん だいこん　ほうれんそう	むぎごはん　あぶら じゃがいも　さとう ごま　ごまあぶら	しょうゆ　さけ かつおぶし（だし）
19	火	☆食育の日・福島健康応援メニューこんだて☆ むぎごはん　ぎゅうにゅう ソースかつどん（ソースカツ　ボイルやさい） いろいろやさいとぶたにくのごまみそスープ　くだもの（なし）	677 kcal 23.7 g 21.1 g 2.3 g	ぎゅうにゅう　トンカツ ぶたにく　みそ	にんじん　キャベツ レモンじる　ピーマン　たまねぎ ホールコーン　くだもの（なし）	むぎごはん　あぶら さとう　ごま	ソース　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ みりん かつおぶし（だし）
20	水	きりこぶごはん ぎゅうにゅう マカロニサラダ すましじる	551 kcal 23.6 g 18.1 g 2.4 g	ぎゅうにゅう とりにく　きざみこんぶ あぶらあげ　ハム　とうふ	にんじん　たまねぎ　キャベツ ぶなしめじ　こまつな	ごはん　あぶら　さとう マカロニ エッグフリーマヨネーズ（卵配合なし）	しょうゆ　さけ　しお こしょう　みりん かつおぶし（だし）
21	木	※2年生・ひまたん2年生おべんとうの日 ※3年生・ひまたん3年生おべんとうの日 こくとうパン　ぎゅうにゅう バックヘンデル（ウィーン風チキンカツ） やさいサラダ　ポテトスープ	667 kcal 28.9 g 19.3 g 2.2 g	ぎゅうにゅう　とりにく	にんにく　しょうが　キャベツ きゅうり　ホールコーン たまねぎ　にんじん　パセリ	こくとうパン　かたくりこ あぶら　さとう じゃがいも	しお　こしょう りんごす スープストック
22	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ ジャジャンどうふ かんこくのり	630 kcal 26.5 g 21.5 g 1.6 g	ぎゅうにゅう　ちゅうかクラゲ ぶたにく　なまあげ みそ　かんこくのり	たまねぎ　きくらげ　キャベツ ピーマン　たけのこ　ほししいたけ にんじん　しょうが　にんにく	むぎごはん　ごまあぶら　さとう ごま　かたくりこ	しょうゆ　さけ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　こくもつす オイスターソース みりん
25	月	おべんとうの日（みどりのきょうだい ピクニック）					
26	火	ごはん　ぎゅうにゅう タッチョリム（韓国風鶏肉と青菜の炒め物） ブロッコリーごまサラダ トックスープ	601 kcal 27.2 g 17.8 g 1.9 g	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな　にんにく　ホールコーン キャベツ　ブロッコリー たけのこ　にんじん　きくらげ にら　たまねぎ	ごはん　あぶら　かたくりこ ごま　ドレッシング トック	しょうゆ　コンソメ コチュジャン　しお ちゅうかストック さけ　こしょう
27	水	ごはん　ぎゅうにゅう おさかなステーキ のりあえ しおにくじゃが	594 kcal 21.0 g 17.9 g 1.9 g	ぎゅうにゅう おさかなステーキ のり　ぶたにく	たまねぎ　にんじん　もやし こまつな　さやいんげん	ごはん　じゃがいも　あぶら さとう　こんにゃく	しょうゆ　みりん さけ　しお こしょう
28	木	コッペパン　ぎゅうにゅう スモークチキンサラダ ちゅうかすいとん ブルーベリージャム	608 kcal 24.9 g 15.2 g 2.4 g	ぎゅうにゅう ぶたにく　スモークチキン	にんじん　たけのこ　ねぎ ほうれんそう　ほししいたけ キャベツ　レモンじる	コッペパン　あぶら すいとんのこな　ごま	しょうゆ　しお ちゅうかストック マスタード　こしょう こくもつす
29	金	☆十五夜こんだて☆ あおなごはん　ぎゅうにゅう サンマのみぞれに　さといものそぼろに だいこんのみそしる　おつきみゼリー	702 kcal 24.7 g 23.3 g 2.3 g	ぎゅうにゅう サンマのみぞれに　とりにく あぶらあげ　みそ	たまねぎ　ほししいたけ しょうが　こまつな ぶなしめじ　だいこん	ごはん　あぶら かたくりこ　さとう おつきみゼリー	しょうゆ みりん かつおぶし（だし）

9月の平均栄養摂取量（本校）		エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミン A レチノール当量		B1		B2		C		食塩相当量
	文科省基準	６５０kcal	１３～２０％	２０～30%	３５０mg	3.0mg		200μg		0.40mg		0.40mg		20mg	2g 以下
	平均摂取量	６１６kcal	16.4%	26.4%	３３８mg	2.6mg		213μg		0.68mg		0.55mg		26mg	2.1g

☆ 給食に使用している野菜は食中毒防止のため、すべて 加熱調理しています。また、直接食べる果物（ﾄﾏﾄ・ﾐﾆﾄﾏﾄも含む)は、流水で３回以上洗浄しています。

☆ 食材価格の変動・学校行事・業者の都合により、 献立内容を変更する場合がございますのでご了承下さい。