令和5年度　早寝、早起き、朝ごはん

11 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 郡山市では給食の米に「あさか舞」を使用してい 「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
1	水	ごはん　ぎゅうにゅう てりやきチキン ごもくきんぴら だいこんのみそしる	567 kcal 24.5 g 17.0 g 2.1 g	ぎゅうにゅう てりやきチキン ぶたにく　さつまあげ あぶらあげ　みそ	ごぼう　にんじん　ほししいたけ だいこん　こまつな　ねぎ	ごはん　さとう　あぶら いとこんにゃく	みりん　しょうゆ かつおぶし（だし） さけ
2	木	コッペパン　ぎゅうにゅう マカロニサラダ はくさいとにくだんごのスープに はちみつ	635 kcal 23.9 g 17.9 g 2.3 g	ぎゅうにゅう　チーズ ハム　とりひきにく	たまねぎ　にんじん キャベツ　はくさい ほうれんそう	コッペパン　マカロニ 卵不使用マヨネーズ ごまあぶら　かたくりこ はちみつ	しお　こしょう スープストック しょうゆ さけ
6	月	ごはん　ぎゅうにゅう たけのこいりしのだに キャベツとツナのあえもの とんじる	595 kcal 22.5 g 20.0 g 2.0 g	ぎゅうにゅう　ぶたにく たけのこいりしのだに ツナ　とうふ　みそ	キャベツ　にんじん ごぼう　ねぎ	ごはん　ぎゅうにゅう ごまあぶら　卵不使用マヨネーズ じゃがいも　つきこんにゃく	かつおぶし（だし）
7	火	ごはん　ぎゅうにゅう とりにくのチリソースかけ だいこんのスープ ふりかけ	587 kcal 24.0 g 16.6 g 1.8 g	ぎゅうにゅう とりにく　ベーコン ふりかけ	たまねぎ　しょうが　にんにく だいこん　ホールコーン　こまつな にんじん	むぎごはん　あぶら かたくりこ　さとう	しお　こしょう　さけ スープストック ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ　こくもつす しょうゆ　みりん
8	水	ごはん　ぎゅうにゅう ぶたにくのあまからいため ささかまとやさいのごまあえ さといものみそしる	589 kcal 25.8 g 15.0 g 2.0 g	ぎゅうにゅう　ぶたにく ささかまぼこ　みそ なまあげ	たまねぎ　しょうが　キャベツ こまつな　ごぼう　にんじん	ごはん　さとう　あぶら いとこんにゃく　さといも ごま	しょうゆ　さけ みりん かつおぶし（だし）
9	木	ソフトめん　ぎゅうにゅう きつねうどん にらとえのきのサラダ やきいも	647 kcal 26.4 g 15.4 g 2.0 g	ぎゅうにゅう　とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん　チンゲンサイ　ねぎ ほししいたけ　もやし にら　えのきたけ	ソフトめん　ごまあぶら　あぶら さとう　やきいも	しょうゆ　しお　さけ みりん　こくもつす かつおぶし（だし） こんぶ（だし）
10	金	☆**朝ごはんモデルこんだて**☆ むぎごはん　ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき ほうれんそうのソテー　じゃがいものみそしる	595 kcal 24.9 g 17.8 g 2.1 g	ぎゅうにゅう　さかな（さけ） ハム　あぶらあげ わかめ　みそ	ほうれんそう　にんじん キャベツ　たまねぎ	むぎごはん　じゃがいも あぶら	しお　こしょう しおこうじ かつおぶし（だし）
13	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう ひじきてづくりふりかけ キムチあえ すきやきに	547 kcal 23.4 g 14.0 g 1.8 g	ぎゅうにゅう　ひじき かつおぶし　ぶたにく やきどうふ	もやし　きりぼしだいこん　こまつな えのきたけ　ほうれんそう　にんじん ねぎ　はくさい　ほししいたけ	むぎごはん　ごまあぶら　さとう ごま　あぶら　くるまふ いとこんにゃく	しょうゆ　みりん かつおぶし（だし）
14	火	**おべんとうの日（小中連携授業研究会・全校おべんとうの日）**					
15	水	☆**食育の日：七五三おいわいこんだて**☆ カレーオムライス（ﾄﾞﾗｲｶﾚｰ　たまごやき　ｹﾁｬ ぎゅうにゅう　はくさいとコーンのスープ とうにゅうプリン	624 kcal 27.2 g 20.2 g 2.3 g	ぎゅうにゅう　たまごやき ぶたひきにく　だいずミート とりにく	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム にんにく　しょうが はくさい　ねぎ　ほうれんそう ホールコーン	ごはん　あぶら　バター　さとう こむぎこ　とうにゅうプリン	カレーこ　しお しょうゆ　こしょう トマトケチャップ スープストック
16	木	☆**福島健康応援メニューこんだて**☆ コッペパン　ぎゅうにゅう ポテトグラタン　だいこんごまあえサラダ コンソメジュリアン　キャラメルクリーム	574 kcal 21.2 g 17.0 g 2.1 g	ぎゅうにゅう　ベーコン ポテトカップグラタン	だいこん　ほうれんそう キャベツ　にんじん　セロリー	コッペパン　ごま ごまドレッシング キャラメルクリーム	がらスープ しお　こしょう
17	金	ごはん　ぎゅうにゅう さんまおかかに うのはないり さつまいものみそしる	642 kcal 24.0 g 22.3 g 2.0 g	ぎゅうにゅう さんまおかかに ぶたにく　おから なまあげ	にんじん　ねぎ　ほししいたけ ごぼう　たまねぎ	ごはん　あぶら　バター　さとう さつまいも　あぶら	しょうゆ　みりん かつおぶし（だし）
20	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう さばのこんぶしょうゆやき ちぐさづけ どさんこじる	654 kcal 25.5 g 22.6 g 2.1 g	ぎゅうにゅう　しおこんぶ さばのこんぶしょうゆやき ぶたにく　とうふ　みそ こんぶ	たくあんづけ　キャベツ　こまつな レモンじる　にんじん　ねぎ ホールコーン	むぎごはん　ごまあぶら　さとう じゃがいも　バター	かつおぶし（だし）
21	火	ココアあげパン ぎゅうにゅう コーンサラダ いんげんまめのトマトに	655 kcal 23.8 g 21.8 g 1.9 g	ぎゅうにゅう とりにく　いんげんまめ ウインナー	キャベツ　にんじん　ホールコーン ぶなしめじ　たまねぎ　にんにく パセリ　トマトかん　トマトピューレ	コッペパン　あぶら　さとう コーンドレッシング じゃがいも　オリーブゆ	ココア　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ パプリカ　こしょう しお　コンソメ
22	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう ハヤシライス ひじきサラダ くだもの（かき）	618 kcal 20.0 g 17.1 g 2.3 g	ぎゅうにゅう ぶたにく　ひじき	にんじん　たまねぎ　にんにく トマトかん　ぶなしめじ ホールコーン　こまつな　もやし かき	むぎごはん　あぶら　ごまあぶら じゃがいも　さとう	ﾊﾔｼﾙｸ　ﾄﾏﾄｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ　こくもつす しお　しょうゆ
24	金	☆**和食の日こんだて**☆ むぎごはん　ぎゅうにゅう いわしのしょうがに　きりぼしだいこんのにも まがりねぎのみそしる	603 kcal 25.2 g 17.5 g 2.3 g	ぎゅうにゅう いわしのしょうがに　とりにく さつまあげ　あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん　にんじん はくさい　ねぎ	むぎごはん　あぶら じゃがいも　さとう	しょうゆ　さけ かつおぶし（だし）
27	月	ひじきごはん　ぎゅうにゅう あつやきたまご はくさいとこんぶのあえもの すましじる	589 kcal 26.1 g 17.3 g 2.2 g	ぎゅうにゅう　ひじき とりにく　あぶらあげ あつやきたまご　しおこんぶ とうふ　なると	にんじん　ほししいたけ　ごぼう はくさい　キャベツ ねぎ　みつば	ごはん　あぶら　さとう	しょうゆ　みりん かつおぶし（だし） さけ　しお
28	火	こくとうパン　ぎゅうにゅう こまつなのサラダ マカロニのミートソースに くだもの（りんご）	677 kcal 29.6 g 14.5 g 2.2 g	ぎゅうにゅう　ハム だいずミート　ぶたにく	こまつな　ホールコーン　にんじん もやし　たまねぎ　ぶなしめじ ピーマン　トマトピューレ りんご	こくとうパン　あぶら　さとう マカロニ	しお　こしょう こくもつす トマトケチャップ ちゅうのうソース
29	水	ごはん　ぎゅうにゅう しろみざかなフライ　パックソース ひきないり こまつなのみそしる	632 kcal 24.6 g 20.2 g 2.2 g	ぎゅうにゅう しろみざかなフライ　さつまあげ とうふ　あぶらあげ　みそ	だいこん　にんじん こまつな	ごはん　あぶら さとう　じゃがいも	しょうゆ　みりん かつおぶし（だし） パックソース
30	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう マーボーどうふ しゅうまい はくさいのラーゆあえ	625 kcal 27.5 g 19.9 g 1.9 g	ぎゅうにゅう しゅうまい　ぶたにく　とうふ だいずミート　みそ	にら　にんじん　ねぎ　しょうが はくさい　チンゲンサイ	むぎごはん　あぶら　かたくりこ さとう　ごまあぶら	しょうゆ　さけ ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ ラーゆ　しお こくもつす　こしょう

11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	23mg	2g 以下
	平均摂取量	６１３kcal	16.1%	26.6%	３５６mg	2.3mg	224μg	0.66mg	0.56mg	31mg	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。