

こんだてよてい表

めあて

た もの たい せつ
食べ物を大切にしよう



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
7/3 さけのこうみやき もやしのおひたし むぎごはん とん汁 牛乳	4 ヨーグルト マカロニサラダ はいが食パン ぶた肉とだいずのケチャップに 牛乳	5 マーボー なすぎょうざ1こ むぎごはん ちゅうかスープ 牛乳	6 ひじき手作りふりかけ カミカミサラダ むぎごはん じゃがいものなんばん煮 牛乳	7 ☆たなばた献立☆ たんざくサラダ ハンバーグ てりやきソース なめし 天の川スープ 牛乳
10 すいか1切 わかめとツナのサラダ ハヤシライス 牛乳	11 かむこんぶ えだまめサラダ きなこあげパン 夏野菜のスープ 牛乳	12 におりやま「お米の日」 のりあえ 豚肉のしょうがやき あさか舞 いらとじゃがいものみそ汁 牛乳	13 冷凍みかん バンサンスー コッパン ワンタンスープ 牛乳	14 ゴーヤのいため物 シュウマイ1こ むぎごはん わかめ汁 牛乳
17 海の日 	18 <デザートリザーブ> わかめのこうみあえ 中華めん ジャーチャーメンかけじる 牛乳	19 土用の丑の日献立 きゅうりとさやいんげんのあえものちくわのいそべ揚げ うめこんぶごはん なんばん汁 牛乳	20 終業式 	GOOD RICE DAY 毎月8日は におりやま「お米の日」 令和4年12月、「郡山市産米の消費拡大の推進に関する条例」が公布され、毎月8日が、『こおりやま「お米の日」』に定められました。



8/25(金) だいすきだよ! なつやさい 始業式 牛乳	28(月) 冷凍みかん フレンチサラダ 夏野菜のカレーライス 牛乳	29(火) アセロラゼリー グリーンサラダ さかなフライ バックソース パンズパン コンソメスープ 牛乳	30(水) ホイコーロー しそぎょうざ むぎごはん ちゅうかスープ 牛乳	31(木) 野菜(831)の日 ヨーグルト ハンバーグ ラ外ウエぞえ アップルパン やさいスープ 牛乳
--	---	--	---	---



7月	献立名	血や肉・骨や歯になる赤の食品	体の調子を整える緑の食品	I材料 - 熱や力になる黄色の食品	調味料	I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
3月	麦ごはん			米(あさか舞), 麦		625 kcal		
	牛乳	牛乳				29.4 g		
	鮭の香草(こうそう)焼き	鮭(さけ)	にんにく	オリーブ油	バジル, 塩	19.1 g		
	もやしのおひたし	かつお節	にら, にんじん	もやし	しょうゆ	1.8 g		
4火	とん汁	とうふ, 豚モモ肉, みそ	煮干し	にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ	じゃがいも, こんにゃく, 油	水	
	小麦はいが食パン			小麦はいが 小麦粉	塩	626 kcal		
	牛乳	牛乳				29.9 g		
	豚肉と大豆のケチャップ煮	豚モモ肉, 大豆	にんじん, パセリ	玉ねぎ, にんにく	じゃがいも, さとう	油	トウモロコシ, 中華だし, しょうゆ, 水	15.8 g
5水	マカロニサラダ	鶏むね肉	にんじん	玉ねぎ, キャベツ	マカロニ, さとう	油	酢, 塩, こしょう	1.7 g
	ヨーグルト	ヨーグルト						
	麦ごはん			米(あさか舞), 麦		600 kcal		
	牛乳	牛乳				23.0 g		
6木	マーボーなす	豚ひき肉, 大豆, みそ	にんじん, ピーマン	なす, 玉ねぎ, しょうが, にんにく	さとう, かたくり粉	油	しょうゆ, 酒, こしょう, 豆板醤	17.0 g
	蒸しぎょうざ	がた肉, とり肉, 大豆	にら	キャベツ, たまねぎ, しょうが	小麦粉, さとう		しょうゆ	2.0 g
	中華スープ	鶏モモ肉	にんじん	ねぎ, たけのこ, もやし, きくらげ	じゃがいも		しょうゆ, 塩, スープストック, 水	
	麦ごはん			米(あさか舞), 麦		605 kcal		
7金	ひじき手づくりふりかけ	かつお節	ひじき	さとう	ごま	みりん, しょうゆ	25.9 g	
	牛乳	牛乳					15.3 g	
	じゃがいもの南蛮(なんばん)煮	豚モモ肉, みそ	にんじん	玉ねぎ, ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん	じゃがいも, しらす, さとう	油	しょうゆ, みりん, 唐辛子	1.9 g
	ファミカミサラダ	チーズ	にんじん, えだまめ	切干大根, キャベツ	さとう	ごま油	こいくちしょうゆ, 酢	
10月	☆たなはた献立☆ 菜めし		大根菜	米(あさか舞), 麦		643 kcal		
	牛乳	牛乳				25.7 g		
	羊羹ハーフハーフ照り焼きソーサー	とり肉, がた肉, 大豆	たまねぎ	さとう, かたくり粉	油	しょうゆ, 酒, 水	19.7 g	
	たんざくサラダ	ハム	チーズ☆	にんじん	だいこん, きゅうり	さとう	油	塩, 酢, こしょう
11火	天の川スープ	鶏モモ肉, 豆腐	にんじん, オクラ	玉ねぎ, ねぎ	マロニー, ぶ	しょうゆ, 塩, コンソメ		
	ハヤシライス	豚モモ肉	にんじん, ケール, ピース	玉ねぎ, にんにく	米(あさか舞), 麦, じゃがいも	油	ハチルカ, トマトケチャップ, マスタード	670 kcal
	牛乳	牛乳				25.7 g		
	わかめとツナのサラダ	さほだまぐろ	わかめ	にんじん	キャベツ	さとう	酢, 塩, こしょう	18.5 g
12水	小玉すいか		すいか			2.1 g		
	きな粉揚げパン	きな粉		コパパフ, さとう, こめこ	油	塩	626 kcal	
	牛乳	牛乳				21.3 g		
	枝豆サラダ		にんじん, えだまめ	キャベツ		油	酢, 塩, こしょう	22.2 g
13木	夏野菜のスープ	が-こ, 大豆, きんとき豆, てぼう豆	にんじん, かぼちゃ, トマト	玉ねぎ, マスタード, なす, にんにく	マカロニ	塩, こしょう, スープストック, 水	1.9 g	
	カムコンブ	コンブ						
	あさか舞ごはん			あさか舞(ひとめぼれ)		594 kcal		
	牛乳	牛乳				27.3 g		
14金	豚肉のしょうが焼き	豚コース肉		しょうが, ねぎ		しょうゆ, 酒, みりん	19.9 g	
	のりあえ	あおのり	ほうれんそう	もやし		しょうゆ	2.1 g	
	にらとじゃが芋のみそ汁	とうふ, みそ	煮干し	にら, にんじん	玉ねぎ	じゃがいも	水	
	コッパパン			コパパフ, さとう, こめこ			600 kcal	
18火	きなこクリーム	黒大豆	乳	さとう, こめこ	さとう, こめこ, 油	塩	23.3 g	
	牛乳	牛乳				18.7 g		
	ワントンスープ	豚モモ肉	にら, にんじん	たけのこ, ねぎ, えのきたけ, しょうが	ワントン	塩, こしょう, しょうゆ, スープストック, 水	2.3 g	
	拌三絲(ハンサンサー)	ハム	にんじん	きゅうり, もやし, キャベツ	はるさめ, さとう	油, ごま油	酢, しょうゆ, からし	
19水	冷凍(れいとう)みかん		みかん					
	麦ごはん			米(あさか舞), 麦		609 kcal		
	牛乳	牛乳				24.2 g		
	シューマイ	がた肉, 大豆, たんぱく	たまねぎ	小麦粉, さとう		しょうゆ, みりん	17.6 g	
28月	ゴーヤのいため物	豚モモ肉, かつお節	にんじん	右付け, エリンギ, きくらげ, かつお, しょうが	油	しょうゆ, 酢, 塩, こしょう	1.9 g	
	わかめ汁	とうふ, みそ	わかめ, 煮干し	玉ねぎ, だいこん	じゃがいも	水		
	ジャージャーめん	豚モモ肉, 大豆, みそ	にんじん, にら	しょうが, にんにく, 玉ねぎ, 干しいたけ, たけのこ, ねぎ	中華めん, かたくり粉	油, ごま油	トウモロコシ, マスタード, しょうゆ, みりん, しょうゆ, 水	646 kcal
	牛乳	牛乳				31.6 g		
29火	わかめの香味あえ	わかめ	にんじん	もやし, ねぎ	さとう	ごま油	しょうゆ, 酢	14.8 g
	デザートデザート			白桃, ぶどう	さとう	水	3.2 g	
	ぶどうゼリー or ピーチゼリー							
	○土用の丑(うし)の日献立○ うめこんがごはん	こんが	梅		米(あさか舞), 麦		625 kcal	
30水	牛乳	牛乳				22.3 g		
	ちくわの磯辺(いそべ)揚げ	ちくわ(魚肉)	あおさ		小麦粉, さとう	かたくり粉, 油	しょうゆ	19.9 g
	きゅうりのあえもの		さやいんげん	キャベツ, きゅうり	さとう	油	しょうゆ, 酢	2.2 g
	南蛮汁(なんばんじる)	鶏モモ肉, 生揚げ, みそ	煮干し	にんじん	ねぎ, ごぼう, だいこん	じゃがいも, こんにゃく	酒, とうがらし, 水	
31木	アップルパン			ドライアップル	学校給食用パン小麦粉		647 kcal	
	牛乳	牛乳				29.0 g		
	ハンバーグラトウーユ添え	とり肉, がた肉, 大豆, が-こ, 大豆, きんとき豆, てぼう豆	赤ピーマン, トマト, えだまめ	玉ねぎ, ツツキニ, 黄ピーマン, にんにく	かたくり粉, さとう	油	スープストック, 塩, こしょう, 水	2.0 g
	野菜スープ	鶏むね肉	こんが	にんじん, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー	じゃがいも	コンソメ, 塩, こしょう, 水	
ヨーグルト	ヨーグルト							

平均摂取 栄養価	I材料 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	V.AμgRE	V.B1mg	V.B2mg	V.Cmg
622		25.8	18.2	341	2.8	231	0.75	0.58	25

8月	献立名	血や肉・骨や歯になる赤の食品	体の調子を整える緑の食品	I材料 - 熱や力になる黄色の食品	調味料	I材料 - たんぱく質 脂質 食塩相当量		
28月	夏野菜のカレーライス	豚モモ肉	にんじん, かぼちゃ, ピーマン, トマト	玉ねぎ, なす, にんにく, しょうが, りんご	米(あさか舞), 麦	油	カレーパウダー, カレー粉, 水	641 kcal
	牛乳	牛乳					22.4 g	
	フレンチサラダ		にんじん	キャベツ, コーン	さとう	油	酢, 塩, こしょう	17.5 g
29火	冷凍(れいとう)みかん		みかん			1.5 g		
	パンズパン			パンズパン		653 kcal		
	牛乳	牛乳				28.5 g		
	白身魚フライ	ほき		小麦粉, パン粉, 水あめ	かたくり粉, こめこ	油	ソース, 塩	18.5 g
30水	グリーンサラダ		キャベツ, 玉ねぎ, きゅうり	さとう	油	酢, 塩, こしょう	2.2 g	
	コンソメスープ	鶏モモ肉	にんじん, ロケット	コーン, 玉ねぎ	じゃがいも	塩, こしょう, スープストック, 水		
	アセロラゼリー			アセロラゼリー				
	麦ごはん			米(あさか舞), 麦		607 kcal		
31木	牛乳	牛乳				25.1 g		
	ホイコーロー	豚モモ肉, 大豆	にんじん, ピーマン	玉ねぎ, 干しいたけ, キャベツ, にんにく, しょうが	かたくり粉, さとう	油	酒, しょうゆ, みりん, マスタード, トウモロコシ	15.8 g
	しそぎょうざ	がた肉, とり肉, 大豆	にら	キャベツ, たまねぎ, しょうが	小麦粉, さとう		しょうゆ	2.0 g
	とうがん入り中華スープ	鶏モモ肉	にんじん	ねぎ, たけのこ, もやし, とうがん	マロニー		しょうゆ, 塩, こしょう, スープストック, 水	
野菜(831)の日献立	アップルパン			ドライアップル	学校給食用パン小麦粉		647 kcal	
	牛乳	牛乳				29.0 g		
	ハンバーグラトウーユ添え	とり肉, がた肉, 大豆, が-こ, 大豆, きんとき豆, てぼう豆	赤ピーマン, トマト, えだまめ	玉ねぎ, ツツキニ, 黄ピーマン, にんにく	かたくり粉, さとう	油	スープストック, 塩, こしょう, 水	2.0 g
	野菜スープ	鶏むね肉	こんが	にんじん, パセリ	キャベツ, 玉ねぎ, セロリー	じゃがいも	コンソメ, 塩, こしょう, 水	
ヨーグルト	ヨーグルト							

平均摂取 栄養価	I材料 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	V.AμgRE	V.B1mg	V.B2mg	V.Cmg
644		26.3	18.2	316	3.1	239	0.75	0.59	66

※行事、天候等の都合により献立を変更する場合があります。