

令和5年9月

こんだてよてい表

郡山市立
小山田小学校

めあて

せいかつ
生活のリズムを整えよう。



金曜日

1 ◆ 韓国料理 ◆
♪食べっぺ給食♪
もやしのナムル
タッチョリム
(とり肉の煮物)
牛乳
むぎごはん
トックいり
わかめ
スープ

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
4 牛乳 ちぐさあえ 豚肉の ねぎ塩炒め むぎごはん けんちん汁	5 牛乳 おかかあえ 大学かぼちゃ ソフトめん きつねうどん かけ汁	6 牛乳 手作り ふりかけ ツナあえ あさか舞 ごはん 肉じゃが	7 牛乳 ぶどう 2つぶ 豆サラダ ウインナーの ケチャップソース ドックパン チキン コンソメ スープ ドックパンにウインナーを はさんでたべましょう。	8 おべんとうの日
11 おべんとうの日	12 牛乳 こんぶの ごみあえ きのこシューマイ 1個 むぎごはん 家常 (ジャジャン) 豆腐	13 牛乳 からしあえ さけの さんみ焼き あさか舞 ごはん とん汁	14 牛乳 なし1切 フレンチ サラダ りんご ザン 食パン コーン シチュー	15 おべんとうの日
18 敬老の日	19 トウイーン料理♪ ♪食べっぺ給食♪ 牛乳 野菜サラダ バックヘンデル (ウイーン風 フライドチキン) チョコ クリーム 食パン じゃがいもの スープ	20 牛乳 ヨーグルト ごま風味あえ ポークカレーライス	21 ●お彼岸献立● ♪食べっぺ給食♪ 牛乳 野菜の ごまあえ 厚焼き卵 きりこぶごはん 大根の みそ汁	22 おべんとうの日
25 牛乳 さんしよく おひたし ハンバーグ きのこソースがけ あさか舞 ごはん じゃがいもと とうふのみそ汁	26 洋ナシ ミゼリ 牛乳 アーモンド入り 野菜サラダ ブルーベリー ジャム コッペ パン ひき肉 だんご スープ	27 牛乳 こまつなの のりあえ 鶏肉と豆の ごまみそあえ むぎごはん きのこ汁	28 牛乳 納豆 小粒 切干大根の ふくめ煮 むぎごはん こまつなと じゃがいもの みそ汁	29 十五夜献立 十五夜 ゼリー ♪食べっぺ給食♪ 牛乳 キャベツ サラダ コーンピラフ おつきみ スープ

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1食分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	
1 金	◆ 韓国(かんこく)料理 ◆ 麦ごはん					650 kcal	
	牛乳	牛乳		米(あさか舞),麦		29.8 g	
	タチアザミ(鶏肉の煮物)	鶏もも肉	こまつな にんにく	さとう,かたくり粉 油	しょうゆ,しょうゆ,コシ	17.5 g	
	もやしのナムル		にら,にんじん もやし,ねぎ	さとう ごま油,ごま	しょうゆ,酢	2.0 g	
	トック入りわかめスープ	なると,豆腐 わかめ	にんじん たけのこ,ねぎ	トック	塩,しょうゆ,こしょう,スープストック,水		
4 月	麦ごはん			米(あさか舞),麦		648 kcal	
	牛乳	牛乳				29.5 g	
	豚肉のねぎ塩いため	豚もも肉,豚肩肉	ねぎ,しょうが,にんにく	ごま油,油	しょうゆ,酒,みりん,塩	19.4 g	
	千草(ちくさ)あえ	油揚げ	にんじん キャベツ,もやし	さとう,はるさめ ごま	しょうゆ,酢	2.1 g	
	けんちん汁	とうふ,みそ 煮干し	にんじん ごぼう,だいこん,はくさい,ねぎ	じゃがいも,こんにゃく 油	水		
5 火	きつねうどん	鶏もも肉,油揚げ,かまぼこ	にんじん,チンゲン菜 干しいたけ,ねぎ	ソフメ	しょうゆ,酒,みりん,塩	664 kcal	
	牛乳	牛乳				29.2 g	
	大学力ボチャ		かぼちゃ	さとう,水あめ 油,黒ごま	しょうゆ	20.5 g	
	おかかあえ	かつお節	こまつな,にんじん もやし		しょうゆ	2.0 g	
6 水	ごはん			米(あさか舞)		611 kcal	
	手づくりふりかけ	かつお節		さとう ごま	みりん,しょうゆ,水	27.4 g	
	牛乳	牛乳				16.3 g	
	肉じゃが	豚もも肉,豚肩肉	にんじん 玉ねぎ,さやいんげん	じゃがいも,しらす,さとう 油	みりん,酒,しょうゆ,水	1.6 g	
7 木	シーチキンあえ	きはだまぐろ わかめ	玉ねぎ,キャベツ	さとう 油	酢,しょうゆ,塩		
	ドッグパン(丸揚げ)			ドッグパン		605 kcal	
	牛乳	牛乳				25.0 g	
	アヲカトのガチャブリース	ウイナー		さとう	こしょう,赤ワイン,トマトソース	20.4 g	
	豆サラダ	大豆,てぼう豆,さんとき豆	えだまめ コーン,キャベツ,きゅうり	さとう 油	酢,塩,こしょう,マスタード	1.8 g	
12 火	ビーマとパ-コンのみそか-スープ	鶏むね肉,パ-コン,みそ	ピーマン,にんじん 玉ねぎ,しめじ	じゃがいも,マカロニ 油	カレー粉,かつおぶし		
	巨峰 2個		ぶどう				
	麦ごはん			米(あさか舞),麦		654 kcal	
	牛乳	牛乳				30.3 g	
	家常(ジャジャン)豆腐	豚もも,とうふ,みそ	にんじん たけのこ,干しいたけ,玉ねぎ	さとう,かたくり粉 油,ごま油	アヲカト,しょうゆ,酒,トマトソース	21.2 g	
13 水	きのこシューマイ	ぶた肉	玉ねぎ しめじ しょうが	小麦粉 さとう かたくり粉 ごま油	塩 こしょう 水	1.8 g	
	こんぶの香味(こうみ)あえ	きざみこんぶ	もやし,ねぎ,しょうが	さとう ごま油,油	しょうゆ,酢		
	ごはん			あさか舞(ひとめぼれ)		29.2 g	
	牛乳	牛乳				18.9 g	
	鮭の三味焼き	鮭(さけ),みそ	ねぎ,しょうが	さとう ごま,油	酒	2.0 g	
14 木	小松菜のからしあえ		こまつな もやし		しょうゆ,からし		
	とん汁	とうふ,豚もも肉,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		
	食パン			食パン		655 kcal	
	りんごジャム		りんご(ジャム)			25.6 g	
	牛乳	牛乳				19.7 g	
19 火	コーンシチュー	鶏もも肉,しろはな豆	にんじん えだまめ,玉ねぎ,コーン	じゃがいも バター	アヲカト,しょうゆ,塩,こしょう,水	1.8 g	
	フレンチサラダ	ハム	にんじん キャベツ	さとう 油	酢,塩,こしょう		
	なし		なし				
	♪ 音楽の都 ウィーン料理 ♪ 食パン			食パン	水	620 kcal	
	チョコクリーム	れん乳		さとう	カカオマス 寒天	27.9 g	
20 水	牛乳	牛乳				20.9 g	
	バックヘンデル(ウィーン風ワグネル)	鶏もも肉	レモン,しょうが,にんにく	薄力粉,パン粉 油	塩,黒こしょう,水	2.1 g	
	野菜サラダ		キャベツ,きゅうり,コーン	さとう 油	酢,塩,こしょう		
	じゃがいものスープ	パ-コン	にんじん,パセリ 玉ねぎ	じゃがいも	塩,コンソメ,水		
	ボークカレーライス	豚もも肉,大豆	にんじん,トマト 枝豆,玉ねぎ,マッシュルーム,にんにく,しょうが	米(あさか舞),麦,じゃがいも 油	カレー粉,トマトソース,水	658 kcal	
21 木	牛乳	牛乳				24.4 g	
	ごま風味あえ		こまつな キャベツ,コーン	ごま,ごま油	しょうゆ	17.1 g	
	ヨーグルト	ヨーグルト				1.8 g	
	● お彼岸献立 ● きりこごはん	鶏ひき肉,油揚げ	きざみこんぶ	にんじん	米(あさか舞),さとう 油	しょうゆ,みりん,酒	612 kcal
	牛乳	牛乳				25.5 g	
25 月	厚焼き玉子	たまご		さとう 油	しょうゆ みりん	19.4 g	
	野菜のごまあえ		こまつな もやし	さとう ごま	しょうゆ	2.3 g	
	大根のみそ汁	豆腐,みそ 煮干し	だいこん,ねぎ	じゃがいも	水		
	ごはん			米(あさか舞)		616 kcal	
	牛乳	牛乳				27.0 g	
26 火	ハンバーグきのこソースがけ	とり肉 ぶた肉 大豆	えのきたけ,エリンギ,玉ねぎ	さとう,かたくり粉 油	しょうゆ,酒,塩,水	18.8 g	
	三色おひたし		ほうれんそう,にんじん もやし	ごま	しょうゆ	2.2 g	
	じゃがいも豆腐のみそ汁	鶏むね肉,豆腐,みそ 煮干し	にんじん ねぎ	じゃがいも,こんにゃく	水		
	食パン			食パン		638 kcal	
	ブルーベリージャム			ブルーベリージャム		22.3 g	
27 水	牛乳	牛乳				19.5 g	
	ひき肉団子のスープ	鶏ひき肉,大豆	にんじん ねぎ,もやし,たけのこ,きくらげ	かたくり粉,マロニー ごま油	こしょう,塩,しょうゆ,酒,こんぶ,水	1.9 g	
	アーモンド入り野菜サラダ		キャベツ,コーン	さとう アーモンド,油	酢,塩,こしょう		
	ミニ洋なしゼリー		洋ナシ	さとう 水あめ	水		
	麦ごはん			米(あさか舞),麦		638 kcal	
28 木	牛乳	牛乳				27.7 g	
	とり肉と豆のごまみそあえ	鶏もも肉,大豆,みそ	しょうが	かたくり粉,さとう 油,ごま	酒,みりん,水	19.8 g	
	小松菜ののりあえ	あおのり	こまつな,にんじん もやし		しょうゆ	2.1 g	
	きのこ汁	豆腐,みそ 煮干し	にんじん ねぎ,なめこ,だいこん,しめじ,えのきたけ	じゃがいも	水		
	麦ごはん			米(あさか舞),麦		636 kcal	
29 金	牛乳	牛乳				28.5 g	
	納豆	納豆				18.1 g	
	切り干し大根の含め煮	鶏もも肉,さつま揚げ	にんじん 切り干しだいこん	さとう 油	しょうゆ,酒,水	1.7 g	
	こまつなとじゃがいものみそ汁	油揚げ,みそ 煮干し	こまつな 玉ねぎ	じゃがいも	水		
	十五夜献立 コーンピラフ	パ-コン	にんじん マッシュルーム,コーン,えだまめ	米(あさか舞)	水	631 kcal	
30 土	牛乳	牛乳				21.3 g	
	キャベツサラダ	まぐろ	こまつな キャベツ,玉ねぎ	さとう 油	酢,塩,こしょう	18.5 g	
	お月見スープ	うずら卵,なると,豆腐	にんじん,ほうれんそう 玉ねぎ	白玉だんご	塩,こしょう,スープストック,しょうゆ,水	2.1 g	
	十五夜ゼリー		みかん レモン	さとう 水あめ	水		

平均摂取 栄養価	1食分 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖 mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1mg	V.B2mg	V.Cmg
	633	26.9	19.1	365	3.3	230	0.69	0.6	31

※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。