

こんだてよてい表

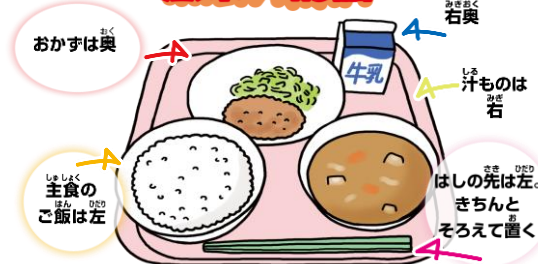
郡山市立
小山田小学校

めあて

しよくぶんか
食文化について知ろう。



基本の配膳



水曜日

1

牛乳

かつお
手作りふりかけ
ささかまと
野菜のあえもの

むぎごはん

いりどり

木曜日

2

おべんとうの日

金曜日

3

文化の日

月曜日

6

牛乳

いわしの
しょうが煮
切干大根のい
ため煮

むぎごはん

こまつなのみ
そ汁

火曜日

7

牛乳

キャベツの
おかかあえ
大学いも

ソフトめん

五目
うどん
かけ汁

8 朝食モデルこんだて

牛乳

小粒 納豆
やさしいため

あさか舞
ごはん

わかめと
じゃがいもの
みそ汁

9

りんご1切

コーンサラダ

小麦胚芽
食パン

花野菜の
クリーム煮

10

豆みそ
わかめと
野菜のあえもの

むぎごはん

すき焼き煮

13

牛乳

白菜と塩昆布の
あえもの
あつやき卵

とりごぼう
ごはん

だいこんの
みそ汁

14

牛乳

ブロッコリー
サラダ
キャベツ
メンチカツ

米粉
(100%)
パン

はくさい
スープ

15

牛乳

うの花いり
さけの
ちゃんちゃん
焼き

あさか舞
ごはん

なめこ汁

16

牛乳

もやしの
ナムル
肉パオズ

あさか舞
ごはん

生あげの
ちゅうか

17

牛乳

かき1切
キャベツサラダ

ハヤシライス

20

牛乳

わかめとキャベツの
みそマヨネーズあえ

むぎごはん

大根と
生あげの
煮もの

21

牛乳

ほうれんそうの
ナムル
はるまき

中華めん

みそ
ラーメン
かけ汁

22

牛乳

さんしよく
おひたし
ハンバーグ
きのこソースがけ

むぎごはん

こんさい汁

23

「ありがとう」
を
伝えよう!

勤労感謝の日

24

牛乳

ひじきの
炒め煮
やき魚
(さんま)

さつまいも
ごはん

ねぎの
みそ汁

27

牛乳

はるさめの
ごま酢あえ
とり肉のチリソース

むぎごはん

ちゅうか
たまご
スープ

28

牛乳

ヨーグルト
こまつなの
サラダ

キャロット
食パン

マカロニの
カレー煮

29

牛乳

大豆と小魚の
つくだ煮
ごまあえ

むぎごはん

肉じゃが

30

おべんとうの日

「ありがとう」
を
伝えよう!



日	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギー、熱や力になる	その他	1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 水	むぎごはん			米(あさか舞), 麦		600 kcal
	かつお手づくりふりかけ	かつお節		さとう	みりん, しょうゆ, 水	28.2 g
	牛乳	牛乳		さとう		16.7 g
	いりどり	鶏もも肉, 生あけ	にんじん	ごぼう, 干しいたけ, さやいんげん, だいのこ	しょうゆ, 酒, 水	1.5 g
6 月	ささかまと野菜のあえもの	かまぼこ, みそ	ほうれんそう	さとう	しょうゆ	
	むぎごはん			米(あさか舞), 麦		609 kcal
	牛乳	牛乳				25.8 g
	いわしのしょうが煮	いわし	しょうが	さとう	しょうゆ, 塩, 水	16.5 g
7 火	切り干し大根のいため煮	鶏もも肉, 生あけ	にんじん	切干しだいこん, はくさい	ごきちしょうゆ, 酒, 水	2.0 g
	小松菜のみそ汁	とうふ, みそ	こまつな	玉ねぎ	水	
	五目うどん	鶏もも肉, 油あげ, かまぼこ	にんじん	干しいたけ, れんこん, ねぎ	しょうゆ, 酒, みりん, 塩, 厚けずり, 水	684 kcal
	牛乳	牛乳		ソフトめん		27.2 g
8 水	大学いも			さつまいも, さとう, 水あめ	しょうゆ, 水	17.5 g
	キャベツのおかかあえ	かつお節	ほうれんそう	キャベツ	しょうゆ	2.0 g
	★朝食モデル献立★ あさか舞ごはん			米(あさか舞)		605 kcal
	牛乳	牛乳				27.4 g
9 木	納豆(なっとう)	納豆				17.3 g
	野菜いため	ポークウィンナー	にんじん	キャベツ, コーン	しょうゆ	1.7 g
	わかめとじゃがいものみそ汁	生あけ, みそ	わかめ, 煮干し	だいこん, ねぎ	しょうゆ, 酒	
	こむぎはいが食パン			じゃがいも	水	
10 金	牛乳	牛乳		小麦粉, 小麦はいが, 黒砂糖		638 kcal
	花野菜のクリーム煮	鶏もも肉, しろはな豆	牛乳			27.3 g
	コーンサラダ	ハム	ブロッコリー, にんじん	カリフラワー, 玉ねぎ	塩, こしょう, バッテリー, 水	17.8 g
	りんご			キャベツ, コーン	酢, 塩, こしょう	2.0 g
13 月	むぎごはん			米(あさか舞), 麦		653 kcal
	牛乳	牛乳				30.0 g
	すきやき煮	豚もも肉, 焼き豆腐	にんじん	ねぎ, はくさい, えのきたけ, さやいんげん	しょうゆ, 酒, みりん	18.9 g
	豆みそ	みそ, だいず		さとう	酒, みりん	1.5 g
14 火	わかめと野菜のあえもの		わかめ	さとう	酢, しょうゆ	
	とりごぼろごはん	鶏もも肉, 油あげ	にんじん	干しいたけ, ごぼう, グリンピース	しょうゆ, 酒	609 kcal
	牛乳	牛乳		米(あさか舞), さとう		27.3 g
	厚焼きたまご	たまご		さとう	かたくり粉, 油	19.2 g
15 水	白菜と塩こんぶのあえもの		塩昆布	はくさい	しょうゆ	2.0 g
	大根のみそ汁	生あけ, みそ	煮干し	こまつな	水	
	米粉(こめ)パン			ねぎ, だいこん		
	牛乳	牛乳		じゃがいも		622 kcal
16 木	キャベツメンチカツ	ぶた肉		キャベツ	塩, こしょう, トマト, ケチャップ	24.7 g
	ブロッコリーサラダ	ツナ油漬	ブロッコリー	キャベツ, コーン	酢, こしょう	2.0 g
	白菜スープ	ベーコン	にんじん, トマト	はくさい, 玉ねぎ	スープ, ストック, 塩, こしょう, 水	
	あさか舞ごはん			じゃがいも		614 kcal
17 金	牛乳	牛乳		米(あさか舞)		27.5 g
	鮭のちゃんちゃん焼き	鮭(さけ), みそ		玉ねぎ, もやし, コーン	酒, みりん	20.0 g
	うの花いり	おかから, 鶏ひき肉	にんじん	ねぎ, 干しいたけ, ごぼう, はくさい	みりん, しょうゆ, 水	1.9 g
	なめこ汁	とうふ, みそ	煮干し	ねぎ, だいこん, なめこ	水	
20 月	あさか舞ごはん			米(あさか舞)		623 kcal
	牛乳	牛乳				25.6 g
	肉パオズ	とり肉, ぶた肉	ひじき	キャベツ, たまねぎ, しょうが	塩, しょうゆ, 酢, 水	19.8 g
	生あけの中華煮こみ	生あけ, 豚もも肉	にんじん, ビーマン	干しいたけ, だいのこ, キャベツ, 玉ねぎ, きくらげ, にんにく, しょうが	スープ, ストック, 塩, しょうゆ, ねぎ, 油	2.0 g
21 火	もやしのナムル		にら	さとう	しょうゆ, 酢	
	ハヤシライス	豚もも肉, 大豆	にんじん, グリンピース	玉ねぎ, にんにく	しょうゆ, 酢	
	牛乳	牛乳		米(あさか舞), 麦, じゃがいも	しょうゆ, 酢	647 kcal
	キャベツサラダ	スモークチキン	にんじん	キャベツ	しょうゆ, 酢	23.5 g
22 水	柿(かき)			かき	酢, 塩, こしょう	18.4 g
	むぎごはん			米(あさか舞), 麦		2.0 g
	ひじきとりのつくだ煮		ひじき, のり, かんてん	さとう	水あめ, かたくり粉	564 kcal
	牛乳	牛乳		さとう	しょうゆ	20.3 g
24 金	大根と生あけの煮物	生あけ, さつま揚げ	にんじん	だいこん, 干しいたけ, さやいんげん	しょうゆ	15.7 g
	わかめとキャベツのミソマゼン	ボンレスハム, みそ	わかめ	キャベツ	酒, しょうゆ, みりん, 水	2.0 g
	みそラーメン	豚もも肉, みそ	にら, にんじん	はくさい, ねぎ, コーン, にんにく, しょうが	酢	
	牛乳	牛乳		中華めん	しょうゆ, 酢	669 kcal
27 月	春まき	ぶた肉	にんじん	たまねぎ, キャベツ, しょうが	しょうゆ, 酢	27.3 g
	ほうれん草のナムル		ほうれんそう	もやし, ねぎ	しょうゆ, 酢	21.3 g
	むぎごはん			米(あさか舞), 麦		2.0 g
	牛乳	牛乳				619 kcal
28 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, まいたけ, 玉ねぎ	しょうゆ, 酒, 塩, 水	26.6 g
	三色(さんしょく)おひたし		ほうれんそう, にんじん	もやし	しょうゆ	17.5 g
	根菜(こんさい)汁	鶏むね肉, とうふ, みそ	煮干し	にんじん	しょうゆ	2.0 g
	●和食の日献立● さつまいもごはん			ごぼう, だいこん, ねぎ	水	
29 水	牛乳	牛乳		じゃがいも		637 kcal
	やき魚(さんま)	さんま		米(あさか舞), さつまいも	塩	26.0 g
	ひじきのいため煮	さつまあげ, 鶏もも肉	ひじき	黒ごま		19.7 g
	ねぎのみそ汁	とうふ, みそ	煮干し	こまつな	しょうゆ, 酢	2.0 g
29 水	むぎごはん			米(あさか舞), 麦		669 kcal
	牛乳	牛乳				29.0 g
	とり肉のチリソース	鶏もも肉	トマト	にんにく, しょうが, 玉ねぎ	しょうゆ, 酢, 水	21.9 g
	はるめのごま酢あえ	ボンレスハム	こまつな	キャベツ	しょうゆ, ラー油, 酢	2.0 g
28 火	中華たまごスープ	たまご, なた, とうふ	チンゲン菜, にんじん	ねぎ, たけのこ, きくらげ	しょうゆ, 塩, スープ, ストック, 水	
	キャロット食パン		にんじん	キャロットパン		657 kcal
	牛乳	牛乳				29.2 g
	マカロニのカレー煮	豚もも肉, 大豆	にんじん, ブロッコリー	玉ねぎ, マカロニ, にんにく	カレー粉, カレー粉, 水	18.1 g
29 水	こまつなのサラダ	きはだまぐろ	こまつな	コーン, もやし	酢, 塩, こしょう	1.8 g
	ヨーグルト		ヨーグルト			
	あさか舞ごはん			米(あさか舞)		635 kcal
	牛乳	牛乳				28.3 g
29 水	肉じゃが	豚肉	にんじん	玉ねぎ, さやいんげん	しょうゆ, 酒	15.8 g
	大豆と小魚のつくだ煮	大豆	かえり煮干し	さとう	しょうゆ, 酢	1.7 g
	ごまあえ	かまぼこ	にんじん, ほうれんそう	もやし	しょうゆ	
				さとう		

平均摂取 栄養価	1人1日 - kcal	たんぱく質 g	脂質 g	加糖量 mg	鉄 mg	V.A μgRE	V.B1mg	V.B2mg	V.Cmg
	626	26.6	18.5	383	3.1	217	0.63	0.59	28

※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。