

平成22年度

11月分献立予定表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤（血や肉や骨になるもの）			緑（体の調子を整えるもの）		黄（熱や力になるもの）			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
11/1 (月)	2 (火)	麦ごはん 牛乳 豚ロースの生姜焼き もやしのラー油あえ 中華すいとん	863	38.4	豚ロース脂身なし肉 豚もも脂身なし肉 鶏卵 味噌 そらめ粉	牛乳 乳糖 昆布	人参 にら チンゲン菜	生姜 もやし きくらげ ねぎ たけのこ にんにく 玉ねぎ	精白米 精麦 でん粉 小麦粉	ごま油 豚脂 鶏 ラー油			
2 (火)	4 (木)	麦ごはん 牛乳 さんまの南蛮煮 小松菜のお浸し なめこ汁	802	29.0	さんま 豆腐 味噌 いわし あじ かつお さば	牛乳 わかめ 青のり 昆布	小松菜 人参	生姜 白菜 なめこ ねぎ 椎茸	砂糖 でん粉 精白米 精麦	米白絞油 ごま 麻の実 けしの			
4 (木)	5 (金)	<郡山市の米粉を使用したパンの献立> 米粉パン 桃ジャム 牛乳 ハンバーグマッシュルームソースかけ キャベツとかつおのサラダ 野菜スープ	862	36.4	鶏肉 豚肉 鶏レバー かつお粉末エキス 植物たん白 かつお 豚肩肉 豚ゼラチン ポークエキス	牛乳 脱脂粉乳 乳たん白	人参 ほうれん草 トマト	桃 りんご マッシュルーム キャベツ もやし 玉ねぎ 野菜エキス セロリー オニオンエキス	小麦粉 米粉 水飴 砂糖 じゃが芋 でん粉 パン粉	ショートニング コ 豚脂 米サラダ油 米 鶏脂 とうもろこし油 バ			
5 (金)	8 (月)	麦ごはん 牛乳 おでん ししゃもの天ぷら 辛子あえ	869	36.1	たら えび おから あさり えびエキス かつお節 大豆粉 ひめじ さば いわし かつお まぐろエキス 豆腐 ほうじ うすろ 大豆たん白 そうだかつお節 ほう	牛乳 昆布 ししゃも	人参 小松菜	大根 もやし 生姜 ごぼう	精白米 精麦 水飴 グラニュー糖 でん粉 砂糖 タピオカでん粉 ごんにゃく 小麦粉 大豆多量類 里芋	米白絞油 ごま バーム油 菜種油			
8 (月)	9 (火)	麦ごはん 牛乳 豚肉ときのこの炒め物 豆サラダ 油麩のみそ汁 バイン	812	33.2	豚もも脂身なし肉 かに貝 オイスターソース ほうじ 魚 魚 魚 魚 豆腐 大豆 あじ 魚 魚 魚 魚	牛乳 昆布	人参	生姜 たけのこ エリンギ にんにく キャベツ 大根 椎茸 白菜 ハイナッブル	精白米 精麦 水飴 砂糖 じゃが芋 小麦粉 タピオカでん粉	米サラダ油 ごま 大豆油			
9 (火)	10 (水)	五目あんかけラーメン 牛乳 小松菜入り焼き餃子 海藻サラダ ココアパンパロア	845	37.5	豚もも脂身なし肉 ほうじ 鶏たん白 豆腐 いわし 豆腐 かつお かつお まぐろエキス むろ 卵 豆腐 そうだかつお節 かつお節	牛乳 わかめ 昆布 茎わかめ とさかのり 白みりん 練乳 乳製品	赤ピーマン 小松菜 にら 人参	白菜 きくらげ 生姜 にんにく もやし キャベツ 椎茸 ブレン 玉ねぎ りんご ねぎ	小麦粉 でん粉 ごんにゃく パン粉 砂糖	豚脂 鶏脂 ごま ごま 植物油脂 ココア			
10 (水)	11 (木)	麦ごはん 牛乳 鶏肉の立田揚げ 小松菜ののりあえ 田舎汁	857	35.2	鶏もも皮なし肉 豆腐 味噌 いわし あじ かつお さば	牛乳 のり 昆布	小松菜 人参	生姜 にんにく もやし 大根 ごぼう 椎茸	精白米 精麦 でん粉 里芋 ごんにゃく 三温糖	米白絞油			
11 (木)	12 (金)	2個取りバターロール 牛乳 じゃがいものポタージュ 肉だんご 白菜とチンゲン菜のサラダ	891	30.6	かにエキス 魚 鶏卵 はたて 豚骨エキス 鶏肉 植物たん白 ほうじ	牛乳 乳製品 昆布 脱脂粉乳	人参 トマト ほうれん草 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 生姜 にんにく ねぎ	小麦粉 じゃが芋 砂糖 パン粉 でん粉 デキストリン	ショートニング マーガリン 短 脂肪 鶏脂 植物油 粉未加工油			
12 (金)	15 (月)	麦ごはん 牛乳 白身魚のチーズマヨネーズ焼き はりはり漬け 豚汁 りんご	829	33.3	たら 豚もも脂身なし肉 豆腐 そうだかつおぶし 味噌	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 乳製品 青のり	人参 パセリ	切干大根 もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ りんご 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 じゃが芋 ごんにゃく	半固形状ドレッシン マーガリン 植物油 けしの バター ごま 麻の実			
15 (月)	16 (火)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 小あじの天ぷら 小松菜のごまあえ 白菜のみそ汁	850	28.2	あじ 豆腐 油揚げ 味噌 いわし あじ かつお さば	牛乳 ひじき 昆布 寒天	小松菜 しその実	もやし ねぎ 白菜 椎茸	精白米 精麦 水飴 キヌア 小麦粉 でん粉 砂糖 里芋	米白絞油 ごま 大豆油 菜種油 バーム油			
16 (火)	17 (水)	食パン スライスチーズ 牛乳 ポークビーンズ 野菜かまぼこのパベキューソースかけ 野菜サラダ	886	36.8	さばエキス 卵白 大豆 豚もも脂身なし肉 豚肩肉 ポークエキス 豚ゼラチン たら	牛乳 乳たん白 脱脂粉乳 チーズ	人参 赤ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ オリーブ ねぎ にんにく りんご キャベツ 生姜 とうもろこし えだまめ 椎茸	小麦粉 じゃが芋 三温糖 砂糖 でん粉	ショートニング 米サラダ油 大豆油 食用油脂			
17 (水)	18 (木)	<こおりやま まるごと給食・あさか舞の日> 麦なしごはん(100%あさか舞) 牛乳 さばのみそ煮 ピーナッツあえ 大根のみそ汁 りんご	861	29.6	さば 豆腐 味噌 いわし あじ かつお ナンブラー	牛乳 昆布	小松菜 人参	大根 ねぎ りんご 椎茸	精白米 砂糖 三温糖 じゃが芋 水飴 小麦粉	ピーナッツ 植物油脂			
18 (木)	19 (金)	食パン マーメレードジャム 牛乳 ポークウインナーソースかけ かぼちゃとさつまいものサラダ 白菜スープ アーモンド小魚	821	32.9	豚肉 卵黄 鶏むね皮なし肉 豚ゼラチン 豚肩肉 かつおエキス キトサン ポークエキス	牛乳 ヨーグルト 生クリーム 脱脂粉乳 乳たん白 片口いわし	人参 かぼちゃ トマト	干しぶどう 白菜 とうもろこし 玉ねぎ 夏みかん オレンジ みかん	小麦粉 砂糖 水飴 でん粉 さつま芋	ショートニング とうもろこし油 ご アーモンド 大豆油			
19 (金)	22 (月)	麦ごはん 牛乳 ヒレカツ 野菜と塩昆布の漬物 沢庵 型抜きチーズ	806	34.1	豚ヒレ肉 大豆粉 豚もも脂身なし肉 そうだかつお節 かつお節	牛乳 昆布 チーズ	小松菜 トマト 人参	りんご 玉ねぎ にんにく もやし ごぼう 大根 たけのこ 椎茸	精白米 精麦 でん粉 パン粉 砂糖	米白絞油			
22 (月)	24 (水)	麦ごはん 牛乳 納豆 ごぼうサラダ さつま汁 みかん	913	30.8	納豆 かつお かつお節エキス 卵黄 鶏もも皮なし肉 豆腐 いわし さば 味噌 あじ	牛乳 昆布	人参 トマト	ごぼう ねぎ みかん 椎茸	精白米 精麦 三温糖 砂糖 でん粉 ごんにゃく	米油 大豆油			
24 (水)	25 (木)	麦ごはん わかめふりかけ 牛乳 紅鮭の塩焼 小松菜のアーモンドあえ だまこ汁	826	38.9	かつおエキス 紅鮭 鶏もも皮なし肉 そうだかつお節	牛乳 わかめ	小松菜 ぜり 人参	まいたけ 生姜 にんにく えのきたけ ごぼう ねぎ もやし	精白米 精麦 砂糖 里芋 ごんにゃく	アーモンド ごま 豚脂 鶏脂			
25 (木)	26 (金)	おかめうどん 牛乳 卵の花コロッケ 大根と白菜の漬物 ヨーグルト	907	36.8	鶏もも皮なし肉 おから かつお まぐろエキス むろ 大豆粉 卵白 さば いわし たら かつお節 そうだかつお節	牛乳 ヨーグルト	トマト 人参	ねぎ ごぼう 白菜 大根 玉ねぎ にんにく りんご とうもろこし	精白米 精麦 砂糖 水飴 パン粉 小麦粉 でん粉 さつま芋	米白絞油 植物油脂			
26 (金)	29 (月)	ポークカレーライス 牛乳 チーズオムレツ もやしのサラダ	896	33.2	豚もも脂身なし肉 かつおだし 鶏卵	牛乳 乳糖 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム 粉乳加工品 昆布 みかんシロップ バターシロップ	人参 チンゲン菜 トマト	玉ねぎ にんにく 生姜 もやし りんご マンゴー ハイナッブル パセリ ほろろ ほうろく ほうろく	精白米 精麦 コーンスターチ じゃが芋 砂糖 小麦粉 でん粉 蜂蜜	バター 米サラダ油 鶏脂 豚脂 ごま ココア 植物油			
29 (月)	30 (火)	麦ごはん 牛乳 いか磯辺フライ じゃが芋の鯉マヨネーズあえ 南蛮汁	897	34.0	いか 生揚げ 鶏もも皮なし肉 鶏卵 卵黄 キトサン かつお 味噌 いわし あじ さば	牛乳 青のり 昆布	人参 パセリ トマト	大根 ねぎ ごぼう りんご 玉ねぎ にんにく 椎茸	精白米 精麦 小麦粉 パン粉 ごんにゃく じゃが芋 砂糖 でん粉	米白絞油 ごま油 麻の実 けしの実 ごま 大豆油			
30 (火)	11/1 (月)	麦ごはん 牛乳 いわしのごま味噌ホイル巻 野菜のおかかあえ 里芋のみそ汁 グレープゼリー	851	32.7	いわし 味噌 かつお節 油揚げ 豆腐 いわし あじ かつお さば	牛乳 昆布	人参 小松菜	白菜 ねぎ 椎茸 ぶどう ぶどう果汁	精白米 精麦 里芋 砂糖	ごま 大豆油			
1人1食当たりの栄養摂取量			857	33.9	脂 肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビ タ ミ ン A μgRE		B1 mg	B2 mg	C mg	塩 分 g
					24.5	421	4.6	481	0.99	0.76	41	3.9	

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。 ※ 学校給食のはんは、**あさか舞**「ひとめぼれ」を使用しています。
※ すべての野菜は加熱調理しています。
※ A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっています。

◆すっきり快適!! 食物繊維◆

日本人に不足している栄養素のひとつに食物繊維があげられます。食物繊維には水にとけにくい「不溶性食物繊維」と水にとけやすい「水溶性食物繊維」の2つがあります。

水にとけない不溶性食物繊維は、腸内で水分を吸収して便のかさを増し、腸の働きを活発にし、老廃物を早く体外に出して便秘の予防に役立ちます。不溶性食物繊維には根菜類や豆類に豊富なセルロース、穀類や野菜類に含まれるヘミセルロース、豆類やごまに含まれるリグニンなどがあります。

水溶性食物繊維は腸内の善玉菌を増やし、腸内の環境を整えます。生活習慣病の予防に注目されています。水溶性食物繊維には海藻類に含まれるアルギニン酸、里芋などねばねばした野菜に含まれるムチン、こんにゃく類に含まれるグルコマンナン、果物や野菜に含まれるペクチン、きのこ類に含まれるトレハロース、マンニトールなどがあります。



「こおりやま まるごと給食・あさか舞の日」

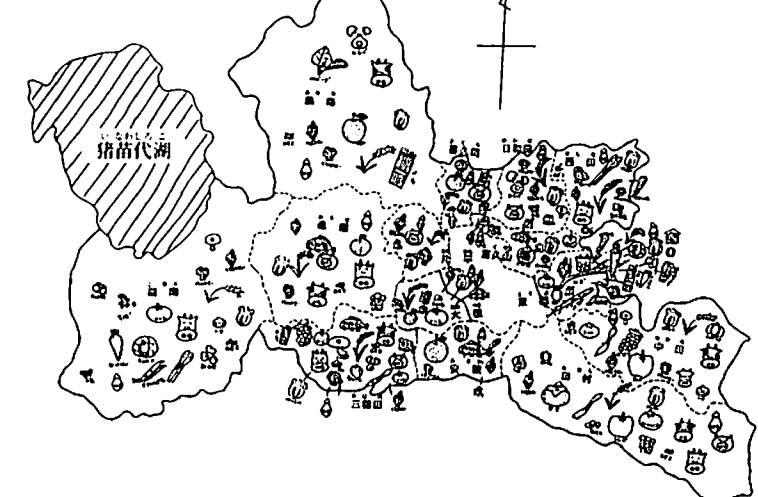
Aコース…17日(木) Bコース…18日(木)

学校給食に郡山産農産物を使い調理する「こおりやままるごと給食の日」は、郡山産の消費拡大を図るとともに児童生徒への食育と地産地消を推進する目的で実施します。郡山でとれたおいしい新米を味わってもらいたいので、麦が入っていない「100%あさか舞」を取り入れました。おいしい米の味を味わってください。

郡山市の地場産物

(秋)

(9月～11月)



🍷 ごはん…郡山産あさか舞 🥛 牛 乳…2割郡山産の生乳使用

米粉パンの日

Aコース…4日(木) Bコース…5日(金)

郡山市産の米粉を3割使用した米粉パンです。