

令和6年度 10月 給食献立予定表

10月になり、朝夕は涼しくなってきました。
季節の変わり目は、つかれがたまり、体調をくずしやすい時期です。
朝ごはんをしっかりと食べて体力をつけ、休養もしっかりとって、生活リズムをととのえて、元気に学校生活を送りましょう！

朝ごはん！

郡山市立御館中学校

日 曜	こんだて名	赤の仲間(筋肉や血になる)		緑の仲間(体の調子を整える)		黄の仲間(熱や力のもとになる)		エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量	
1 火	コッペパン 牛乳 あさりとコーンのチャウダー マカロニサラダ 豆乳プリン	あさり 鶏肉 ソフトチキン	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 コーン グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも 白いんげん豆 砂糖 マカロニ	米油 卵不使用マヨネーズ	828kcal 33.7g 21.0g 3.1g	
2 水	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースかけ 三色おひたし 油揚げと大根のみそ汁	鶏豚ハンバーグ 油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ぶなしめじ 干しいたけ 玉葱 大根 にんにく しょうが 緑豆もやし 切干大根 ねぎ えのきたけ	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 ごま	801kcal 30.5g 21.4g 2.3g	
3 火	郡山市合奏祭のため お弁当の日 ※ 忘れないようにお願いします ※								
4 金	タンメン 牛乳 ミニ肉まん ツナともやしの香味あえ	豚肉 なた ツナ	牛乳	にんじん なら 小松菜	キャベツ 玉葱 きくらげ たけのこ にんにく しょうが 緑豆もやし ねぎ	中華めん 肉まん 砂糖	米油 ごま油 ごま	841kcal 37.1g 21.9g 2.6g	
7 月	【『こおりやまごはんの日』 献立】 ごはん 牛乳 鮭のてり焼き きんぴらごぼう さつまいも汁	鮭 さつま揚げ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん	しょうが ごぼう 干しいたけ 枝豆 緑豆もやし 切干大根 ねぎ	あさか舞(米) 砂糖 さつまいも こんにやく	米油 ごま	831kcal 33.4g 23.4g 2.5g	
8 火	麦ごはん 牛乳 かぼちゃひき肉フライ ひじきの炒め煮 けんちん汁	さつま揚げ 豚肉 豆腐 鶏肉 みそ	牛乳 ひじき	かぼちゃひき肉フライ	枝豆 ごぼう 白菜 切干大根 ねぎ	あさか舞(米) 麦 こんにやく 砂糖 じゃがいも	米油	872kcal 30.6g 24.0g 2.8g	
9 水	中教研のため 給食なしの日								
10 木	【『目の愛護デー』 献立】 食パン 福島県産なしジャム 牛乳 ごぼうとブロッコリーのごまサラダ パンブキンスープ ブルーベリーゼリー	ツナ水煮 鶏肉 ポークウィンナー	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ さやインゲン	ごぼう キャベツ 玉葱 コーン ぶなしめじ	パン 梨ジャム 砂糖 じゃがいも 白いんげん豆	卵不使用マヨネーズ ごま 米油	847kcal 29.6g 22.2g 3.3g	
11 金	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびシューマイ 春雨のごま酢あえ	豚肉 大豆ミート 豆腐 みそ えびシューマイ ツナ	牛乳	なら にんじん	たけのこ 干しいたけ きくらげ ねぎ にんにく しょうが 緑豆もやし キャベツ レモン果汁	あさか舞(米) 麦 砂糖 かたくり粉 緑豆はるさめ	米油 ごま油 ごま	886kcal 38.0g 25.7g 3.0g	
15 火	ひき肉ときのこのカレーライス 牛乳 海そうサラダ ヨーグルト	鶏肉 大豆ミート 大豆 ソフトチキン	牛乳 海藻 ヨーグルト	にんじん トマト	玉葱 ぶなしめじ エリンギ グリンピース にんにく しょうが 緑豆もやし 切干大根	あさか舞(米) 麦 じゃがいも 砂糖	米油 ごま油	868kcal 32.2g 21.5g 2.6g	
16 水	麦ごはん 牛乳 生揚げと野菜の中華煮 ぎょうざ もやしのラー油あえ	豚肉 生揚げ うずら卵 かまぼこ	牛乳	にんじん 小松菜	きくらげ 白菜 玉葱 干しいたけ 大根 枝豆 にんにく しょうが 餃子 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 かたくり粉 砂糖	米油 ごま油	852kcal 32.0g 25.6g 2.7g	
17 木	きな粉揚げパン 牛乳 鶏だんごのポトフ 野菜サラダ アーモンド小魚(小袋)	きな粉 鶏肉 ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが 玉葱 白菜 ぶなしめじ 大根 セロリ コーン キャベツ レモン果汁	パン 粉糖 パン粉 砂糖 かたくり粉 じゃがいも	米油 オリーブ油 アーモンド小魚	840kcal 35.3g 24.3g 2.6g	
18 金	【食育の日：和食を食べよう！ 献立】 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 昆布あえ 具だくさんみそ汁	さば みそ ソフトチキン 豆腐 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん	白菜 緑豆もやし ブロッコリー ねぎ ごぼう 大根	あさか舞(米) 麦 砂糖 じゃがいも こんにやく	米油	800kcal 32.5g 22.6g 2.7g	
21 月	みたて祭のため 振替休業日								
22 火	【旬を食べよう献立：りんご（くだもの）】 【カミカミ献立】 黒砂糖パン 牛乳 すいとん カミカミサラダ りんご	油揚げ 鶏肉 みそ	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜	干しいたけ ねぎ えのきたけ 大根 きくらげ 切干大根 コーン ごぼう キャベツ りんご	パン 黒砂糖 じゃがいも すいとん粉 砂糖	オリーブ油 アーモンド	889kcal 31.3g 19.0g 3.0g	
23 水	【魚を食べよう献立：いわし】 麦ごはん 牛乳 いわしのピリからソースかけ きのこ入りおひたし もやしのみそ汁	いわし みそ かつお節 鶏肉 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ねぎ しょうが にんにく レモン果汁 ぶなしめじ キャベツ 玉葱 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 砂糖 庄内ふ じゃがいも	米油 ごま	828kcal 33.4g 24.2g 2.5g	
24 木	そばろごはん 牛乳 ひじきと野菜のあえもの 南蛮汁 福島県産ミニいちごゼリー	鶏肉 大豆ミート 鶏卵 豚肉 生揚げ みそ	牛乳 ひじき	さやインゲン 小松菜 にんじん	ごぼう 干しいたけ しょうが 緑豆もやし コーン ぶなしめじ ねぎ いちごゼリー	あさか舞(米) 砂糖 じゃがいも こんにやく	米油 ごま ごま油	810kcal 32.8g 22.2g 2.8g	
25 金	【旬を食べよう献立：さつまいも】 五目うどん 牛乳 大学いも ツナあえ	鶏肉 油揚げ ツナ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉葱 干しいたけ ごぼう きくらげ 大根 キャベツ ねぎ レモン果汁	ソフトめん かたくり粉 さつまいも 水あめ 砂糖	米油 ごま	909kcal 34.4g 20.5g 2.9g	
28 月	マイ弁当の日 ※ お弁当作りに挑戦してみましょう！								
29 火	【魚を食べよう献立：戻りカツオ】 ごはん 牛乳 戻りカツオと大豆のごまみそあえ のりあえ 玉ねぎとふのみそ汁	かつお 大豆 みそ 生揚げ	牛乳 のり	小松菜 にんじん	しょうが 緑豆もやし 玉葱 えのきたけ キャベツ	あさか舞(米) じゃがいも かたくり粉 砂糖 こんにやく 白玉ふ	米油 ごま ごま油	829kcal 35.6g 25.1g 2.4g	
30 水	【つくば市友好姉妹都市献立：ぬっぺ汁】 麦ごはん 牛乳 納豆 卵と野菜のごまあえ ぬっぺ汁	納豆 鶏卵 ツナ 油揚げ するめ	牛乳 昆布	小松菜 にんじん	キャベツ 大根 ごぼう れんこん 干しいたけ	あさか舞(米) 麦 砂糖 さといも こんにやく	米油 ごま	828kcal 33.9g 23.6g 2.3g	
31 木	【旬を食べよう献立：早わせみかん（くだもの）】 アップルパン 牛乳 マカロニのミートソース煮 さつまいもとキャベツのサラダ みかん	豚肉 鶏肉 大豆ミート ツナ	牛乳 チーズ	にんじん 青ピーマン	ドライアップル 玉葱 マッシュルーム水煮 にんにく キャベツ 枝豆 ブロッコリー みかん	パン マカロニ ひよこ豆 さつまいも 砂糖	米油 オリーブ油 卵不使用マヨネーズ	874kcal 35.7g 18.3g 2.8g	

※ 学校給食用のごはんは、郡山産米の「あさか舞」を使用しています。

※ 材料、天候、学校行事、その他の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

※ 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。

