

令和6年度



11月 給食献立予定表

朝夕、冷え込む日が多くなり、体調をくずしやすい時期です。
朝ごはんには、温かい汁ものを食べて体を温めてから登校しましょう。
今月の7日(木)~11日(月)は、『朝食について見直す週間』になります。
朝ごはんをしっかり食べて、元気に毎日を過ごしましょう！

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 糖質 食塩相当量	
1 金	麦ごはん 手作りかつおぶりかけ 牛乳 鶏肉と生揚げの煮物 笹かまと野菜のきな粉あえ りんご	かつお節 みそ 鶏肉 生揚げ 笹かまぼこ きな粉	牛乳 にんじん 小松菜	ごぼう ぶなしめじ 枝豆 たけのこ しょうが コーン 緑豆もやし りんご	あさか舞(米) 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま 米油	848 kcal 36.0 g 20.6 g 2.6 g
5 火	【朝ごはんモデルメニュー①】 麦ごはん 牛乳 鮭のねぎみそマヨ焼き ひじきの炒め煮 具だくさんみそ汁	鮭 みそ 豚肉 さつま揚げ 豆腐 鶏肉	牛乳 ひじき にんじん 小松菜	しょうが ねぎ 枝豆 ごぼう 切干大根 白菜	あさか舞(米) 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも 卵不使用マヨネーズ 米油	857 kcal 37.1 g 24.7 g 3.1 g
6 水	キムタクごはん 牛乳 ししゃもフライ ごま酢あえ 玉ねぎわかめのみそ汁	豚肉 鶏肉 大豆ミート 生揚げ みそ	牛乳 ししゃもフライ わかめ にんじん 小松菜	切干大根 たくあん ねぎ 白菜キムチ漬 生薑 玉葱 にんにく ごぼう コーン 緑豆もやし ブロッコリー	あさか舞(米) 砂糖 白玉ふ こんにやく じゃがいも ごま油 米油 ごま ごまドレッシング	810 kcal 33.1 g 23.7 g 2.7 g
7 木	【朝ごはんモデルメニュー②】 黒砂糖パン 牛乳 ほうれん草オムレツ フレンチサラダ キャベツのカレーミルクスープ	ほうれん草オムレツ ツナ 鶏肉 大豆 みそ	牛乳 にんじん かぼちゃ	緑豆もやし コーン ブロッコリー 玉葱 キャベツ にんにく グリーンピース	パン 黒砂糖 砂糖 米油	884 kcal 34.7 g 26.4 g 3.4 g
職場体験のためお弁当の日						
8 金						
11 月	【食べよう!こおりやま給食: 地場産物活用献立】 麦ごはん 牛乳 納豆 豚肉と野菜のみそ炒め 仙台ふと卵のみそ汁	納豆 豚肉 豆腐 鶏卵 みそ	牛乳 にんじん ピーマン	たけのこ キャベツ 緑豆もやし 白菜 にんにく しょうが 玉葱	あさか舞(米) 麦 砂糖 県産米粉 仙台ふ じゃがいも 米油	844 kcal 36.2 g 22.8 g 2.9 g
12 火	【食べよう!こおりやま給食: 地場産物活用献立】 味ごはん 牛乳 福島県産厚焼玉子 白菜と塩昆布のあえもの 大根と里芋のみそ汁	豚肉 油揚げ 大豆ミート 県産厚焼玉子 生揚げ みそ	牛乳 塩昆布 にんじん 小松菜	干しいたけ ごぼう 枝豆 白菜 ねぎ 緑豆もやし えのきたけ 大根	あさか舞(米) 砂糖 こんにやく 里芋 米油 ごま油 ごま	817 kcal 34.0 g 24.8 g 2.9 g
13 水	【食べよう!こおりやま給食: 地場産物活用献立】 【カミカミ献立】 ごはん 牛乳 福島県産カジキカツのトマトソースかけ アーモンドあえ 南蛮汁 キャンディチーズ2こ	県産カジキカツ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ トマト にんじん	ブロッコリー 緑豆もやし ねぎ ごぼう 白菜	あさか舞(米) 砂糖 じゃがいも 米油 アーモンド	832 kcal 33.5 g 23.8 g 2.6 g
14 木	【食べよう!こおりやま給食: 地場産物活用献立】 米粉パン(米粉30%) 牛乳 マカロニとさつまいものクリーム煮 小松菜のサラダ りんご	鶏肉 大豆 ツナ	牛乳 にんじん 小松菜	玉葱 ぶなしめじ グリーンピース キャベツ コーン 緑豆もやし りんご	パン 米粉 マカロニ さつまいも 砂糖 米油	864 kcal 34.4 g 23.5 g 2.7 g
15 金	【食べよう!こおりやま給食: 地場産物活用献立】 ごはん 牛乳 福島県産鶏つくねのオニオンソースかけ うの花炒り なめことじゃがいものみそ汁	青じそ入り鶏つくね おから 豚肉 大豆 さつま揚げ 豆腐 みそ	牛乳 にんじん	玉葱 しょうが にんにく ねぎ 干しいたけ ごぼう 大根 緑豆もやし 県産なめこ	あさか舞(米) 砂糖 県産米粉 じゃがいも 米油	809 kcal 30.6 g 23.3 g 2.9 g
18 月	ツナごはん 牛乳 春雨サラダ 鶏だんごと白菜のみそ汁 りんごゼリー	ツナ 鶏卵 鶏肉 生揚げ 大豆ミート みそ	牛乳 にんじん 小松菜 にら	緑豆もやし しょうが レモン果汁 にんにく 白菜 枝豆 ましたけ ごぼう りんごゼリー	あさか舞(米)砂糖 緑豆はるさめ パン粉 かたくり粉 じゃがいも 米油 ごま油 ごま	839 kcal 34.0 g 23.6 g 2.7 g
19 火	【食育の日: 和食を食べよう! 献立】 さつまいもごはん(手作りごま塩) 牛乳 いわしのみそ煮 ひき菜炒り 曲がりねぎと白菜のみそ汁	鶏肉 生揚げ 大豆ミート さつま揚げ みそ いわしのみそ煮	牛乳 さやインゲン にんじん 小松菜	大根 えのきたけ 白菜 ねぎ	あさか舞(米) さつまいも こんにやく 砂糖 庄内ふ 米油	807 kcal 32.3 g 22.7 g 2.8 g
20 水	ハヤシライス 牛乳 海藻とツナのサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆 ツナ	牛乳 海藻 ヨーグルト にんじん	グリーンピース トマト マッシュルーム水煮 コーン にんにく 玉葱 しょうが 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 じゃがいも 砂糖 米油 ごま油 ごま	877 kcal 29.0 g 22.9 g 3.4 g
音楽学習発表会のためお弁当の日						
22 金	カレーうどん 牛乳 シューマイ すき昆布の香味あえ	鶏肉 生揚げ ポークシューマイ	牛乳 昆布 にんじん 小松菜	玉葱 ぶなしめじ きくらげ 緑豆もやし ねぎ グリーンピース しょうが にんにく	ソフトめん じゃがいも 県産米粉 砂糖 米油 ごま油 ごま	891 kcal 35.0 g 25.4 g 3.4 g
25 月	【和食の日献立】 麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 のりあえ 大豆とさつまいものきな粉まぶし	豚肉 焼豆腐 みそ ツナ 大豆 きな粉	牛乳 のり にんじん さやインゲン 小松菜	ねぎ えのきたけ 白菜 しめじ 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 しらたき 車ふ 砂糖 さつまいも かたくり粉 米油 ごま油	855 kcal 34.7 g 23.3 g 2.2 g
26 火	パンズパン 牛乳 ポークハムカツ ごぼうサラダ 白菜スープ	ポークハムカツ ツナ 鶏肉 生揚げ	牛乳 にんじん 小松菜	ごぼう 緑豆もやし コーン 玉葱 白菜 きくらげ しょうが	パン 砂糖 マカロニ 卵不使用マヨネーズ 米油 ごま オリーブ油	881 kcal 35.4 g 28.9 g 3.6 g
27 水	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこのソースかけ 春雨のおかかあえ わかめとじゃがいものみそ汁	鶏豚ハンバーグ ソフトチキン かつお節 油揚げ みそ	牛乳 わかめ にんじん 小松菜	干しいたけ 玉葱 えのきたけ 大根 にんにく しょうが キャベツ 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 砂糖 県産米粉 緑豆はるさめ じゃがいも 米油 ごま ごまドレッシング	806 kcal 31.1 g 21.1 g 2.8 g
28 木	コッペパン 牛乳 鶏肉と大豆のチリマト煮 イタリアンサラダ みかん	鶏肉 大豆 ポークウィンナー	牛乳 にんじん ブロッコリー	玉葱 しめじ トマト にんにく キャベツ ブロッコリー パセリ みかん	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ 米油	828 kcal 39.0 g 20.3 g 3.2 g
29 金	【魚を食べよう献立: カゴカマス】 麦ごはん 牛乳 カゴカマスの三味焼き こんにやくのきんぴら 小松菜と油揚げのみそ汁	ミナミカゴカマス みそ 豚肉 大豆ミート 油揚げ 鶏肉	牛乳 にんじん 小松菜	ねぎ しょうが れんこん ごぼう 干しいたけ 枝豆 切干大根 緑豆もやし	あさか舞(米) 麦 砂糖 こんにやく じゃがいも ごま 米油 ごま油	838 kcal 38.5 g 19.8 g 2.7 g

※ 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。

