



10月給食献立予定表



日	曜日	献立名		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	赤(血や肉になるもの)	緑(体の調子を整えるもの)	黄(熱や力になるもの)	
1	金	麦ごはん	牛乳	和風ハンバーグ おかか入りおひたし 根菜汁	825	35.6	ハンバーグ 生揚げ みそ	ほうれん草 にんじん キャベツ 大根 ねぎ	ごはん 麦 こんにやく じゃがいも 砂糖 かたくり粉 サラダ油 ごま
4	月	麦ごはん	牛乳	かつおの揚げびたし ひじき入りおひたし 油揚げと大根のみそ汁	870	36.5	かつお 油揚げ みそ ひじき いわし	小松菜 にんじん しょうが コーン 大根 ねぎ	ごはん 麦 かたくり粉 じゃがいも サラダ油
5	火	小型パン	牛乳	焼きそば 小エビと大豆のつくだ煮 ブルーベリーゼリー	861	35.0	豚肉 大豆 エビ 青のり	にんじん キャベツ もやし ねぎ 椎茸 きくらげ	小麦粉 中華めん 片栗粉 砂糖 ブルーベリーゼリー サラダ油
6	水	麦ごはん	牛乳	肉じゃが 小松菜と卵のあえもの 巨峰	832	30.8	豚肉 たまご チーズ	にんじん 小松菜 玉ねぎ ぶどう さやインゲン キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 サラダ油
7	木	チキンライス	牛乳	ポイルドウィンナー コールスローサラダ 白菜とコーンのスープ	851	31.4	鶏肉 ウィンナー ベーコン	にんじん パセリ 青ピーマン マッシュルーム 玉葱 キャベツ 白菜 ねぎ コーン	ごはん バター サラダ油 マヨネーズ
8	金	麦ごはん	牛乳	八宝菜 蒸しぎょうざ もやしナムル	881	37.2	豚肉 いか うずらの卵	にんじん 青ピーマン 白菜 椎茸 たけのこ もやし 玉葱	ごはん 麦 片栗粉 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま
12	火	きのこごはん	牛乳	ごぼうサラダ とん汁	874	31.3	油揚げ 豆腐 豚肉 みそ	にんじん 青ピーマン 舞茸 椎茸 ぶなしめじ 枝豆 ごぼう キャベツ 大根 白菜	ごはん じゃがいも こんにやく 砂糖 マヨネーズ サラダ油 ごま
13	水	大豆とあさりのカレーライス	牛乳	海藻とゆで野菜のサラダ キャンディーチーズ	889	34.2	豚肉 大豆 あさり 海藻 チーズ	にんじん トマト 玉ねぎ コーン マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ	ごはん 麦 じゃがいも 砂糖 バター ごま油 ごま
14	木	タンメン	牛乳	大学いも みかん	882	29.5	豚肉	にんじん 白菜 ねぎ きくらげ にんにく しょうが メンマ もやし みかん	中華めん さつまいも 砂糖 水あめ サラダ油 ごま
15	金	麦ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き 磯ひたし えのき茸のすまし汁	854	31.3	さんま とうふ かまぼこ 青のり 昆布	小松菜 にんじん しょうが もやし えのき茸 ねぎ	ごはん 片栗粉 砂糖 サラダ油
18	月	麦ごはん	牛乳	マーボー豆腐 エビシューマイ 白菜キムチ漬	831	31.8	豚肉 豆腐 みそ エビシューマイ	青ピーマン にんじん 白菜 しょうが にんにく	ごはん 麦 砂糖 片栗粉 サラダ油
19	火	調理員さんが研究会のため ~お弁当の日~							
20	水	先生方の研究会のため ~お弁当の日~							
21	木	きな粉揚げパン	牛乳	拌三絲 五目スープ ヨーグルト	851	32.8	きな粉 たまご ハム 鶏肉 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ もやし ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	小麦粉 砂糖 はるさめ サラダ油 ごま油
22	金	麦ごはん	牛乳	納豆 大根といかの煮物 野菜のごまあえ かき	833	39.4	納豆 いか かまぼこ	にんじん さやいんげん ほうれん草 大根 椎茸 もやし かき	ごはん 麦 さといも こんにやく 砂糖 ごま
23	土	~幕の内弁当給食~							
24	日	みたて祭 ~お弁当の日~							
27	水	米粉パン	牛乳	ポトフ ツナサラダ りんご 郡山まるごと給食	847	34.8	豚肉 ツナ	にんじん パセリ 玉葱 白菜 かぶ キャベツ コーン りんご	米粉 じゃがいも マヨネーズ
28	木	沢煮うどん	牛乳	ししゃも天ぷら 白菜のおひたし	865	35.5	鶏肉 油揚げ ししゃも	にんじん ごぼう まいたけ ねぎ 白菜 しょうが	ソフトめん サラダ油
29	金	麦ごはん	牛乳	大豆の磯煮 えびしんじょ卵包み 小松菜のからし和え	856	31.2	大豆 油揚げ 鶏肉 えび ひじき	にんじん 小松菜 ごぼう もやし	ごはん 麦 じゃがいも サラダ油 こんにやく 砂糖

10月の給食目標
 「体の調子をよくする 食事について考えよう」
 「楽しい雰囲気です 食事をしよう」

「郡山まるごと給食の日」
 10月27日(水)は、郡山まるごと給食の日です。できるだけ地元でとれた食材を使って給食を作ります。また、この日のパンは「米粉パン」になります。小麦のほかに県内産の米粉を3割加えて作ったパンです。いつもの給食のパンとの違いを楽しみながら味わってください。

「幕の内弁当給食」
 みなさんがみたて祭で発表をする歌舞伎にちなんで、10月23日は、「幕の内弁当給食」です。幕の内弁当の名前は、歌舞伎が由来であるという説があります。芝居の幕間(まくあい)、つまり休憩時間に食べられていたことからこの名がついたそうです。幕の内弁当給食を食べて、24日の歌舞伎発表を頑張りましょう!!

※野菜はすべて加熱しています。
 ※材料の都合上、献立を変更することがあります。