



給食センターの
給食ができるまで



A 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
5/1 (月)	麦ごはん 牛乳 野菜つくね和風ソースかけ ごま酢和え 茗苳汁	815	35.0	鶏肉 豚肉 乾燥卵白 スケソウタラ イトヨリ ほたて 豆腐 油揚げ そうだかつお節 味噌	牛乳 わかめ	人参	玉ねぎ しいたけ 生姜 切干大根 たけのこ ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 小麦粉 パン粉	米サラダ油 ごま
2 (火)	【子どもの日献立】 麦ごはん 牛乳 かつおのごま風味揚げ 辛子和え うずら卵のすまし汁 柏餅	836	31.6	かつお 豆腐 うずら卵 そうだかつお節 小豆	牛乳	小松菜 人参	ねぎ 生姜 にんにく	精白米 精麦 小麦粉 白玉粉 上新粉	米白絞油 ごま
8 (水)	カレーピラフ 牛乳 パンパンシーサラダ 肉団子スープ ベビーチーズ	822	39.3	鶏肉 青大豆 豚肉	牛乳 チーズ	チンゲン菜 人参	とうもろこし グリンピース マッシュルーム もやし 玉ねぎ しめじ 生姜 にんにく レモン	精白米 精麦 パン粉	米サラダ油 ごま 小麦油 豚骨油
9 (木)	タンメン 牛乳 中華ちまき ほうれん草のごま和え	885	38.7	豚肉 スケソウタラ イトヨリ ほたて だしえび	牛乳	人参 にら ほうれん草	きくらげ キャベツ もやし 生姜 にんにく たけのこ ねぎ しいたけ 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 もち米	米サラダ油 小麦 ごま油 大豆油 ラード 豚骨油
10 (金)	赤しそごはん 牛乳 新じゃがの味噌汁			鶏肉 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳	赤しそ		精白米 精麦	
11 (土)	食パン スライスチーズ 牛乳 ハンバーグトマトソースかけ 豆サラダ 野菜スープ いちごヨーグルト	869	39.7	鶏肉 豚肉 青大豆 大豆 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ 全粉乳	トマト チンゲン菜 人参	生姜 ブルーン 玉ねぎ ぶどう キャベツ しめじ レモン いちご	小麦粉 砂糖	ショートニング 豚脂 米サラダ油
12 (日)	ハヤシライス 牛乳 ブレンオムレツ ポパイサラダ ミニトマト	870	31.3	豚肉 鶏卵	牛乳 脱脂粉乳	トマト ほうれん草 人参 ミニトマト	砂糖 マッシュルーム グリンピース にんにく セロリ とうもろこし レモン ブルーン	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 小麦粉	バター 菜種油 ごま油 大豆油 豚骨油 米サラダ油
15 (月)	五目ごはん 牛乳 ぶしマヨ和え わかめスープ レモンカスターダルト	861	31.3	鶏肉 油揚げ かつお節 たら 鶏卵 ほたて	牛乳 わかめ 発酵乳 加糖れん乳	人参 小松菜	しいたけ ごぼう 切干大根 もやし ねぎ レモン	精白米 精麦 砂糖 マロニー 小麦粉	米サラダ油 マヨネーズ ごま油 豚骨油 マーガリン バーム油
16 (火)	2個取りバターロール 牛乳 和風しらすグラタン アスパラサラダ パンキンポアージュ	885	29.7	鶏卵 ハム 脱脂粉乳 しらす 生クリーム	牛乳 脱脂粉乳 しょう 豆乳	アスパラガス かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 マカロニ パン粉	ショートニング マーガリン 米サラダ油 バター バーム油
17 (水)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 中華すいとん			さば節 いわし節 豚肉 鶏肉 たら とさかのり 昆布	牛乳	かぼちゃ 人参 にら	もやし しいたけ ねぎ 生姜 にんにく	精白米 精麦 小麦粉	米白絞油 小麦油 水あめ すいとん 豚脂 菜種油 大豆油
18 (木)	山菜うどん 牛乳 ココアパナロー			鶏肉 油揚げ スケソウタラ 鶏卵 脱脂粉乳	牛乳 乳製品	人参 ほうれん草	しいたけ ねぎ わらび たけのこ えのきたけ	精白米 精麦 砂糖 春雨	米白絞油 小麦油 水あめ すいとん 豚脂 菜種油 大豆油
19 (金)	麦ごはん 牛乳 あじのフライ 切干大根の合め煮 油麩の味噌汁	838	34.4	あじ 鶏肉 スケソウタラ 豆腐 味噌 そうだかつお節	牛乳	人参 トマト	切干大根 しいたけ ねぎ りんご 玉ねぎ にんにく	精白米 精麦 小麦粉 砂糖 油麩 さといも パン粉	米白絞油 米サラダ油
22 (月)	麦ごはん ひじきの佃煮 牛乳 ポークシューマイ ナムルサラダ ワンタンスープ 河内晩柑	841	29.0	豚肉 鶏肉 大豆 卵白	牛乳 ひじき	チンゲン菜 人参	キャベツ 玉ねぎ にんにく しいたけ 河内晩柑	精白米 精麦 砂糖 こんにやく ワンタン 小麦粉	ごま油 小麦 豚骨油 小麦油 ごま油
23 (火)	食パン マーマレードジャム 牛乳 カレー包みフライ レモン風味サラダ 洋風かきたまスープ	833	31.2	ハム ベーコン 鶏卵 豚肉 鶏肉 卵白	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 パセリ	キャベツ レモン 玉ねぎ 夏みかん オレンジ みかん	小麦粉 砂糖 水あめ じゃがいも でん粉 パン粉	ショートニング マーガリン 米白絞油 豚脂 米サラダ油 菜種油
24 (水)	麦ごはん のりふりかけ 牛乳 きんぴらバーガー 青じそ風味和え いか団子のすまし汁	810	34.7	かつお節 ほたて 豆腐 鶏肉 たら そうだかつお節	牛乳 のり	チンゲン菜 人参 青じそ	しめじ 大根 ねぎ 玉ねぎ ごぼう	精白米 精麦 砂糖 白玉粉 パン粉	ごま 小麦油
25 (木)	コッペパン いちごジャム 牛乳 鮭フライ イタリアンサラダ シーフードスープ アセロラゼリー	897	35.7	鮭 豚肉 いか 鶏肉 ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 人参 赤ピーマン	もやし 玉ねぎ マッシュルーム いちご しいたけ アセロラ	小麦粉 砂糖 水あめ じゃがいも パン粉	ショートニング 菜種油 菜種油 オリーブ油 オリーブ 豚骨油 小麦油
26 (金)	麦ごはん 納豆 牛乳 野菜のうま煮 香味和え 青のり小魚	832	37.2	納豆 鶏肉 油揚げ スケソウタラ かつお節 ハム	牛乳 昆布 かたくちいわし のり	人参 チンゲン菜 さやいんげん 小松菜	しいたけ たけのこ 玉ねぎ ねぎ 生姜	精白米 精麦 砂糖 こんにやく さといも	米サラダ油 ごま油 小麦
29 (月)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 野菜かまぼこパセリソースかけ アーモンド和え 南蛮汁 型抜きレアチーズパナ	862	31.4	鶏卵 かつお節 たら 鶏肉 生揚げ 味噌 そうだかつお節	牛乳 クリームチーズ 脱脂粉乳	ほうれん草 人参	玉ねぎ にんにく りんご キャベツ 大根 ねぎ ごぼう 枝豆	精白米 精麦 砂糖 こんにやく	アーモンド ごま 菜種油 バーム油
31 (火)	麦ごはん 牛乳 とろろ芋 山菜和え 里芋の味噌汁	855	35.5	さば 鶏卵 豚肉 そうだかつお節 味噌	牛乳 かたくちいわし	人参	しめじ 玉ねぎ	精白米 精麦 砂糖 さといも	菜種油
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量				脂 肪	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン		
				g	mg	mg	A /mgRE	B1 mg	B2 mg
				23.7	436	4.6	436	0.95	0.74
								C mg	塩 分
								34	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もありますのでご了承をお願いします。

※ 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おります。また、A B コースの献立は、同一調理場内に調理しています。

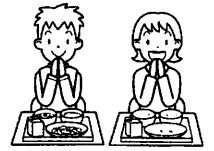
※ すべての野菜は加熱調理をしています。

【献立作成】

成長期のみなさんの健康を考え、栄養のバランスのとれた献立を作成します。また、日本の伝統的な行事食や郷土料理、旬の食べ物を使用し魅力ある給食を目指しています。

献立表には、その日に使用している食材名が記入してありますので、朝食や夕食で重複しないよう心がけるとよいでしょう。

いただきます！ ちそうさま！



【食材について】

給食に使用する食材は、安全性を第一に考え、配合材料のはっきりしたもの、肉や季節の果物は国産のものを発注しています。さらに、毎朝一品ごとに検品を行い、新鮮なよい食材を使用しています。



【調 理】

納入された食材は衛生的な調理場で、おいしく調理されます。温かいものを届けられるように A・B コースの 2 種類の献立を実施し、1 日に 6 品～8 品の料理を約 3 時間で作っています。

給食で使われる食材は、ミニトマトや果物以外はすべて加熱処理をしています。



【配 食】

食器、おかずが入った食缶をコンテナに収めて、運転手が各学校へ運びます。



給食センターの概要

	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
所在地	富久山町	片平町
対象校 (A コース)	行健中 西田中 第四中 緑ヶ丘中	日和田中 第二中 第一中 富田中
対象校 (B コース)	第五中 二瀬中 第三中	明健中 小原田中 高瀬中 第六中 三穂田中 大槻中 安積第二中 逢瀬中 第七中
食 数	約 5,000 食	約 5,000 食
配送車	7 台	7 台
栄養士	栄養士 3 名	栄養士 3 名
調理員	23 名 (ボイラー技師を含む)	23 名 (ボイラー技師を含む)
運転手	8 名	8 名

◆ 郡山市立中学校給食センターは二つあり、全く同じ給食(おかずのみ)を作っています。

◆ 主食(米飯・パン・めん)と牛乳は直接業者から配送されます。