

A コース	B コース	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					1群	2群	3群	4群	5群	6群			
🍴 立案献立～郡山第五中学校～ 🍴													
12/1 金	4 月	麦ごはん		豆腐ハンバーグ ツナ油漬 豆腐 味噌 春菊のごま和え さつま芋と玉ねぎの味噌汁 りんご	豆腐ハンバーグ ツナ油漬 豆腐 味噌	牛乳	しゅんぎく 人参	玉ねぎ もやし 大根 りんご	麦ごはん 砂糖 でん粉 さつまいも	ごま油 ごま	801 Kcal 31.2g 20.8g 2.8g		
4 月	5 火	あさか舞 ごはん		チーズタッカルビ(ソフトチーズ) えびシューマイ わかめの中華サラダ	鶏肉 油揚げ えびシューマイ ロースハム	牛乳 ソフトチーズ わかめ	人参 にら トマト	生姜 にんにく おなしめじ たけのこ キャベツ 長ねぎ きゅうり 大根	白ごはん トック 砂糖	米油 ごま油 ごま風味ドレッシング ごま ラー油	834 Kcal 34.4g 24.9g 2.5g		
5 火	6 水	食パン		ミルクメーカー カツオフライ 青じそ風味サラダ ポトフ	カツオフライ ツナ水煮 豚肉	牛乳	トマト ブロッコリー 人参 青じそごはんの素 青じそエキス ほうれん草	もやし とうもろこし 玉ねぎ 大根 白菜	食パン ミルクメーカー 砂糖 ジャがいも	大豆白絞油 米油	811 Kcal 34.3g 26.5g 3.3g		
🍵 お米の日～中華料理と味わおう～ 🍵													
6 水	7 木	麦ごはん		かに玉 チャプチェ キムチスープ	フョーハイ 豚肉 鶏肉 大豆ミート 白かまぼこ 油揚げ 味噌	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ たけのこ 生姜 にんにく 白菜 長ねぎ 白菜キムチ	麦ごはん 砂糖 でん粉 緑豆春雨 さつまいも	ごま油 米油 ごま	805 Kcal 31.6g 20.7g 2.9g		
7 木	8 金	減量 黒糖パン		マカロニのカレー煮 ひじき入りサラダ アーモンド小魚	鶏肉 豚肉 大豆 ミート 大豆 ツナ水煮	牛乳 ひじきの佃煮	人参 ブロッコリー 小松菜	玉ねぎ マッシュルーム にんにく アップルソース キャベツ ごぼう とうもろこし	黒糖パン マカロニ じゃがいも 砂糖	米油 カレールウ アーモンド小魚	830 Kcal 37.5g 24.3g 3.2g		
🍴 立案献立～行健中学校～ 🍴													
8 金	11 月	わかめ ごはん		さばの味噌煮 ほうれん草ときのこの和え物 5種の栄養野菜汁 みかん	さばみそ煮 ソフトチキン 豚肉 味噌	わかめごはんの素 牛乳	ほうれん草 人参	おなしめじ もやし なめこ キャベツ みかん	麦ごはん 砂糖 じゃがいも	ごま	858 Kcal 32.2g 26.6g 3.3g		
🍷 食品ロス削減デー 🍷													
11 月	12 火	あさか舞 ごはん		手作り鶏天ぷら 肉じゃが 油揚げと野菜の味噌汁	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳 あおのり	人参 小松菜	玉ねぎ 枝豆 もやし 長ねぎ 切干し大根	白ごはん 砂糖 でん粉 薄力粉 じゃがいも こんにゃく	大豆白絞油 米油	808 Kcal 34.2g 24.2g 2.4g		
🌐 世界の料理～ジョージア料理～ 🌐													
12 火	13 水	小型 コッペパン		県産りんごジャム シュクメルリ オムレツ きゅうりとトマトのサラダ	ミートボール プレーンオムレツ ロースハム ミックスピーンズ	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ にんにく とうもろこし きゅうり キャベツ レモン果汁	コッペパン 県産りんごジャム じゃがいも マカロニ パシマールソース	オリーブ油 卵なしマヨネーズ イタリアンドレッシング	868 Kcal 31.8g 34.9g 3.1g		
13 水	14 木	麦ごはん		あじのバター醤油焼き れんこんの味噌マヨ和え かき玉汁 レモンヨーグルト	あじのバター醤油漬 ソフトチキン 味噌 厚揚げ 鶏卵	牛乳 レモンヨーグルト	人参 小松菜	ごぼう れんこん 枝豆 干しいたけ 玉ねぎ	麦ごはん さといも 砂糖 でん粉	卵なしマヨネーズ ごま	848 Kcal 36.9g 21.6g 2.2g		
🍷 冬至献立～ゆずとかぼちゃを使った料理～ 🍷													
14 木	15 金	ゆず塩 タンメン		冬至かぼちゃ 大根のキムチ和え	豚肉 なた あずき ソフトチキン	牛乳	人参 チンゲン菜 かぼちゃ にら	黒きくらげ 白菜 長ねぎ 生姜 にんにく ゆず果汁 大根	中華めん 白玉だんご 砂糖	米油 ごま油	814 Kcal 33.5g 17.0g 2.9g		
🍴 旬の味覚献立～郡山ブランド野菜 冬甘菜～ 🍴													
15 金	18 月	ハヤシ ライス		コーンクリームコロッケ 冬甘菜のサラダ	豚肉 スモークチキン	牛乳	人参 乾燥パセリ トマト パプリカ	玉ねぎ オニオンソテー おなしめじ セロリー にんにく 冬甘菜	麦ごはん 砂糖 コーンクリームコロッケ	米油 エスパニョールソース 大豆白絞油 卵不使用フレンチドレッシング	896 Kcal 28.1g 29.4g 2.9g		
🍴 食育の日献立 🍴													
18 月	19 火	油麩の 卵とじ丼		春雨の和え物 豆味噌	鶏肉 大豆ミート 厚揚げ 鶏卵 ソフトチキン 大豆 味噌	牛乳 ひじきの佃煮	人参 小松菜 青じそエキス	ごぼう 白菜 長ねぎ 切干し大根	白ごはん こんにゃく 油麩 砂糖 緑豆春雨	米油 ごま油	789 Kcal 35.7g 22.3g 2.2g		
🍴 クリスマス献立 🍴													
19 火	20 水	小型 フルーツ パン		骨付き鶏もも唐揚げ チーズとナッツのサラダ 味噌コンソメスープ	骨付き鶏肉 ロースハム 豚肉 味噌	牛乳 星型カットチーズ	人参 ブロッコリー トマト パセリ	生姜 キャベツ レモン果汁 もやし 玉ねぎ	フルーツパン でん粉 砂糖 さつまいも	大豆白絞油 アーモンド イタリアンドレッシング	897 Kcal 41.4g 40.4g 3.3g		
🍴 クリスマス献立 🍴													
20 水	21 木	チキン ピラフ		ポテトサラダ 冬野菜のミルクスープ クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン ツナ油漬 ミートボール	牛乳	人参 トマト パセリ ブロッコリー ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく キャベツ 大根 おなしめじ	麦ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 クリスマスケーキ	米油 卵なしマヨネーズ	882 Kcal 28.6g 29.3g 2.8g		
21 木	22 金	中華丼		野菜春巻き 塩昆布和え	豚肉 うずら卵 さつま揚げ ソフトチキン	牛乳 塩昆布	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ 黒きくらげ 生姜 春巻き もやし きゅうり とうもろこし	麦ごはん 砂糖 でん粉	米油 ごま油 大豆白絞油	833 Kcal 28.2g 27.7g 2.9g		
22 金	12/1 金	麦ごはん		変わり納豆 厚焼き卵 ミニなべ	納豆 厚焼き卵 かに風味かまぼこ かつお節 ミートボール 厚揚げ 味噌	牛乳 カットチーズ	人参 にら 薬大根	もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ 干しいたけ	麦ごはん 砂糖 こんにゃく		837 Kcal 36.3g 26.1g 2.4g		
				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
一人一食当たりの栄養摂取量				Kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				838	33.5	26.0	441	4.6	362	0.87	0.73	34	2.8

※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。
 ※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、同一調理場内にて調理しています。
 ※すべての野菜は加熱調理をしています。