

令和8年9月

学校給食献立予定表

郡山市立日和田小学校

日	曜	こんだてめい	あか からだをつくる	みどり からだのちょうしをよくする	きいろ ねつやちからになる	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 (中学年)
1	火	パンズパン ギョウにゆう ハンバーグのトマトソースかけ きりぼしだいこんとツナのサラダ ビーフンスープ	ギョウにゆう ハンバーグ ツナ ぶたにく、わかめ	たまねぎ、トマト きりぼしだいこん、こまつな、にんじん、もやし、レモン にんじん、たまねぎ、とうもろこし	パンズパン さとう エッグフリーマヨネーズ、ごまドレッシング、さとう じゃがいも、ビーフン、ごまあぶら	600 kcal 25.5 g 21.3 g 2.4 g
2	水	むぎごはん ギョウにゆう ぶたにくとはるさめのオイスターふうみ とうにゆうタンタンスープ あおのりこさかな	ギョウにゆう ぶたにく とりにく、だいずミート、とうふ、とうにゆう、みそ あおのりこさかな	まいたけ、ぶなしめじ、エリンギ、たけのこ、えのきたけ、あかピーマン、あおピーマン、ねぎ、しょうが、にんにく にんにく、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、はるさめ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら あぶら、さとう、ねりごま、いりごま、かたくりこ	647 kcal 28.9 g 21.0 g 1.8 g
3	木	ごはん ギョウにゆう たちうおフライ やさいのおかかあえ なすなばんじる	ギョウにゆう たちうおフライ ソフトチキン、あじつけおかか ぶたにく、あぶらあげ、みそ	あかピーマン、ブロッコリー、もやし、だいこん なす、こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ	こめ あぶら いりごま、さとう あぶら、ごまあぶら	612 kcal 23.7 g 21.8 g 2.0 g
4	金	ぶたキムチどん ギョウにゆう しおワタンスープ やきとうもろこし	ぶたにく ギョウにゆう ぶたにく、とうふ	にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にら、はくさいキムチづけ、はくさい えのきたけ、もやし、にんじん、だいこん、ほうれんそう とうもろこし	こめ、ごまあぶら、さとう、かたくりこ ワタン、ごまあぶら あぶら	653 kcal 26.3 g 18.5 g 2.0 g
7	月	シシリアンライス ギョウにゆう ごまみそしる けんさんブルーベリーゼリー	ぶたにく ギョウにゆう みそ	にんにく、しょうが、きゅうり、キャベツ、とうもろこし だいこん、こまつな、にんじん	こめ、むぎ、あぶら、さとう、エッグフリーマヨネーズ じゃがいも、すりごま ブルーベリーゼリー	634 kcal 23.5 g 19.8 g 1.8 g
8	火	とんこつラーメン ギョウにゆう ぎょうざ すきこんぶのこうみあえ	ぶたにく、なると ギョウにゆう ぎょうざ すきこんぶ	しょうが、にんにく、にんじん、きくらげ、たまねぎ、もやし、キャベツ、ねぎ、ほうれんそう もやし、チンゲンツアイ、にんじん	ちゅうかめん、ごまあぶら さとう、ごまあぶら、いりごま	634 kcal 26.3 g 20.1 g 2.1 g
9	水	ごはん ギョウにゆう さばのみそに ゆかりあえ しめじのすましじる	ギョウにゆう さばのみそに とうふ、とりにく、さつまあげ	だいこん、きゅうり、キャベツ、ゆかり にんじん、ねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう	こめ さとう、いりごま	603 kcal 27.9 g 14.1 g 1.8 g
10	木	しよくパン ギョウにゆう バックヘンデル ウイーンふうポテトサラダ トマトとパプリカのスープ	ギョウにゆう とりにく ベーコン ミートボール、とりにく	しょうが、にんにく にんじん、たまねぎ、パセリ あかピーマン、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、セロリ、にんにく、トマト	しよくパン かたくりこ、あぶら じゃがいも、エッグフリーマヨネーズ、フレンチドレッシング、さとう マカロニ、オリーブあぶら、さとう	654 kcal 33.0 g 22.8 g 2.2 g
11	金	お弁当の日(1年生見学学習)				
14	月	ごはん ギョウにゆう あじのごまみそやき ごぼうとたまごのいためもの なめこいりとんじる	ギョウにゆう まあじ ぶたにく、だいず、いりたまご、みそ ぶたにく、とうふ、みそ	しょうが、にんにく ごぼう、にんじん、こまつな なめこ、たまねぎ	こめ すりごま、さとう、あぶら さとう、ごまあぶら じゃがいも	600 kcal 29.9 g 18.5 g 1.8 g
15	火	コッペパン ギョウにゆう マーマレードジャム レモンドレッシングサラダ マカロニのミートソースに とうにゆうパンナコッタ	ギョウにゆう カットわかめ、ソフトチキン ぶたにく、だいずミート、こなチーズ とうにゆうパンナコッタ	ブロッコリー、キャベツ、とうもろこし、レモン にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、トマト	コッペパン マーマレード さとう、あぶら マカロニ、あぶら	600 kcal 25.3 g 15.0 g 2.1 g
16	水	ごはん ギョウにゆう わかめふりかけ あつやきたまご ぶたにくとこんぶのいためもの みそけんちんじる	ギョウにゆう あつやきたまご ぶたにく、あぶらあげ、きざみこんぶ とうふ、みそ	しょうが、にんじん、ごぼう にんじん、ごぼう、だいこん、はくさい、ねぎ	こめ わかめふりかけ いとこんにやく、あぶら、さとう じゃがいも、つきこんにやく、あぶら	616 kcal 25.1 g 20.2 g 2.2 g
17	木	お弁当の日(3年生見学学習・5年生宿泊学習)				
18	金	マーボーなすどん ギョウにゆう とりにくときりぼしだいこんのスープ なし	ぶたにく、だいずミート、みそ ギョウにゆう とりにく、なまあげ、さつまあげ	なす、ねぎ、たまねぎ、たけのこ、しょうが、にんにく ねぎ、にら、きりぼしだいこん、にんじん、しょうが なし	こめ、むぎ、あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ つきこんにやく、ごまあぶら	618 kcal 24.3 g 21.0 g 1.9 g
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	あきやさいかレーライス ギョウにゆう かいそうとやさいのサラダ ヨーグルト	ぶたにく、だっしふんにゆう ギョウにゆう きざみこんぶ、かいそうミックス、ソフトチキン ヨーグルト	にんにく、しょうが、あおピーマン、たまねぎ、にんじん、なす、トマト とうもろこし、あかピーマン、ブロッコリー、キャベツ	こめ、むぎ、あぶら、さつまいも、じゃがいも、ルウ、くらざとう さとう、わふうドレッシング	669 kcal 23.8 g 17.2 g 2.0 g
25	金	さつまいものまぜごはん ギョウにゆう ブロッコリーのわふうあえ ぐだくさんみそしる おつきみだんご	とりにく、ギョウにゆう ツナ、かつおぶし とうふ、みそ	ぶなしめじ、まいたけ、にんじん、さやえんどう ブロッコリー、もやし、にんじん だいこん、たけのこ、ねぎ、にんじん	こめ、さつまいも、さとう、あぶら さとう、いりごま、わふうドレッシング しらたまだんご、さとう、かたくりこ	601 kcal 21.5 g 14.4 g 2.1 g
28	月	むぎごはん ギョウにゆう なっとう ぶたにくときくらげのみそいため いもにじる	ギョウにゆう なっとう ぶたにく、みそ ぶたにく	しょうが、たまねぎ、にんじん、ねぎ、あおピーマン、こまつな、きくらげ にんじん、だいこん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ	こめ、むぎ あぶら、さとう さといも、いとこんにやく、さとう	600 kcal 25.7 g 17.5 g 1.7 g
29	火	ごもくうどん ギョウにゆう さつまいものてんぷら ぶどう	とりにく、さつまあげ ギョウにゆう	えのきたけ、にんじん、ねぎ、ごぼう、たまねぎ、こまつな、しょうが ぶどう	ソフトめん、いとこんにやく、さとう、かたくりこ さつまいも、あぶら	602 kcal 26.9 g 16.3 g 2.0 g
30	水	お弁当の日(合奏祭)				

★ 諸事情により、献立の内容を変更する場合がありますので、ご了承ください。
★ 食中毒防止のため、ミニトマトを除くすべての野菜は流水で3回以上洗浄し、加熱調理しています。
★ 直接口にする果物等は、流水で3回以上洗浄しています。

今月の平均

エネルギー 621kcal たんぱく質 26.1g
脂質 18.7g 塩分 2.0g

イラスト「食育フォーラム」より引用