平成２６年１１月

学校給食献立予定表

郡山市立日和田小学校

かんしゃして　たべよう！

◎きゅうしょくにかかわるひとに　かんしゃしてたべよう。

◎きゅうしょくを　のこさずたべよう。

日	曜	こんだてめい 主食　牛乳	副　　食	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 脂肪 塩分	おうちでとりたい食品
3	月	文化の日						
4	火	ひなたまつりの　繰替休業日						
5	水	なめし ぎゅうにゅう	ささみのレモンじょうゆかけ かぶとキャベツのつけもの にらたまじる	牛乳、とりにく、たまご、 とうふ	かぶ、キャベツ、しょうが、 レモンかじゅう、にら、たまねぎ、 にんじん	こめ、むぎ、かたくりこ、 あぶら、さとう	６２８kcal ２９．０g １６．２g ３．１g	乳製品
6	木	しょくパン ぎゅうにゅう	ポテトサラダ ごもくスープ りんご　　スライスチーズ	牛乳、チーズ、ハム、 なると	たまねぎ、グリンピース、りんご、 にんじん、もやし、ねぎ、 チンゲンサイ、ほししいたけ	パン、じゃがいも、 マヨネーズ、さとう、 はるさめ	６１９kcal ２３．１g ２３．２g ３．４g	かいそう
7	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	さといものそぼろに ごまふうみあえ まめみそ	牛乳、とりひきにく、 だいず、みそ	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、 こんにゃく、しょうが、グリンピース、 こまつな、キャベツ、コーン	こめ、むぎ、さといも、 かたくりこ、さとう、ごま、 あぶら	６６２kcal ２４．８g １８．９g １．３g	乳製品
10	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	さばのさんみやき えのきサラダ とうふのすましじる	牛乳、さば、みそ、 とうふ	ねぎ、しょうが、えのきたけ、 キャベツ、チンゲンサイ、ねぎ、 ほししいたけ、だいこん、にんじん	こめ、むぎ、ごま、 さとう、あぶら	６０４kcal ２８．４g １７．６g ２．３g	緑黄色野菜
11	火	ごもくうどん ぎゅうにゅう	★かきをあじわおう★ ハムいりみそマヨネーズあえ かき	牛乳、とりにく、あぶらあげ、 かまぼこ、ハム、わかめ、 みそ	ほししいたけ、にんじん、ごぼう、 はくさい、ねぎ、キャベツ、かき	めん、マヨネーズ	６２９kcal ２８．７g ２０．４g ４．１g	乳製品
12	水	エビピラフ ぎゅうにゅう	★おたんじょうきゅうしょく★ まめっこサラダ チキンコンソメスープ てづくりスイートポテト	牛乳、えび、ベーコン、 ツナ、とりにく、なまクリーム	マッシュルーム、ピーマン、 たまねぎ、えだまめ、ひよこまめ、 キャベツ、にんじん、はくさい、 ほうれんそう	こめ、あぶら、さとう、 さつまいも、マーガリン、 はちみつ	６３４kcal ２５．９g １８．７g ２．４g	小魚
13	木	ピザトースト ぎゅうにゅう	ナッツいりやさいサラダ いかだんごスープ ドライプルーン（1こ）	牛乳、ウインナー、チーズ、 とりにく、いかボール	たまねぎ、ピーマン、キャベツ、 コーン、にんじん、もやし、こまつな、 たけのこ、ドライプルーン	パン、あぶら、アーモンド、 ドレッシング	６３０kcal ２７．３g ２１．８g ３．４g	くだもの
14	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	てづくりチキンカツ　　パックソース かおりづけ なめこじる	牛乳、とりにく、たまご、 とうふ、みそ	キャベツ、だいこん、なめこ、 ねぎ、はくさい、にんじん	こめ、むぎ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、ごま	６４１kcal ３０．６g １９．２g ２．０g	くだもの
17	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	★カミカミこんだて★ なっとう カミカミあえ さといもとだいこんのみそしる	牛乳、なっとう、さきいか、 とうふ、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、 たくあん、しょうが、ねぎ	こめ、むぎ、さといも、	６２０kcal ２９．２g １６．６g １．８g	緑黄色野菜
18	火	ビーンズパン ぎゅうにゅう	かぶとはくさいのクリームに ツナとわかめのサラダ かたぬきチーズ	牛乳、とりにく、ツナ、 わかめ、チーズ	かぶ、はくさい、たまねぎ、 にんじん、キャベツ	パン、あずき、じゃがいも、 あぶら、さとう	６４６kcal ２８．８g ２０．９g ３．０g	緑黄色野菜
19	水	ひじきごはん ぎゅうにゅう	やきざかな（さけ） とさづけ なんばんじる	牛乳、ぶたひきにく、 あぶらあげ、さけ、ひじき、 かつおぶし、なまあげ、みそ	こんにゃく、にんじん、キャベツ、 だいこん、しょうが、ねぎ、 ごぼう、はくさい	こめ、あぶら、さとう、 ごま	６６３kcal ３２．９g ２３．１g ３．１g	くだもの
20	木	給食の研究会のため　＊　お弁当の日です						
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	すきやきに ささかまとやさいのごまあえ あおのりこざかな	牛乳、ぶたにく、 やきどうふ、ささかまぼこ、 かえりにぼし、あおのり	にんじん、ねぎ、はくさい、 こんにゃく、キャベツ、 ほうれんそう	こめ、むぎ、やきふ、 あぶら、さとう、ごま	６３５kcal ３１．５g １８．４g ２．２g	くだもの
24	月	振替休日						
25	火	みそタンメン ぎゅうにゅう	えびのすいしょうづつみ （1･2年生…1こ、3年生～…2こ） ほうれんそうのナムル	牛乳、ぶたひきにく、 みそ、えびのすいしょうづつみ	ねぎ、たまねぎ、にら、にんじん、 にんにく、しょうが、たけのこ、 ほうれんそう	めん、あぶら、さとう、 ごま	６６３kcal ３２．９g ２３．１g ３．１g	かいそう
26	水	ポーク カレーライス ぎゅうにゅう	はなやさいのサラダ りんご	牛乳、ぶたにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、トマト、カリフラワー、 ブロッコリー、りんご	こめ、むぎ、あぶら、 カレールゥ、さとう、 じゃがいも	６４７kcal ２１．４g １６．５g ２．２g	かいそう
27	木	ドッグパン ぎゅうにゅう	ポトフ フルーツクリームあえ さつまいもチップス	牛乳、ホイップクリーム、 とりにく、ウインナー	パイン、みかん、もも、バナナ、 たまねぎ、はくさい、かぶ、 にんじん	パン、じゃがいも、 さつまいもチップス	６７０kcal ２４．２g ２２．３g ２．７g	緑黄色野菜
28	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	きすのはなあげ （1～4年生…1本、5･6年生…2本） うのはないり しめじとこまつなのみそしる	牛乳、きすのはなあげ、 おから、とりひきにく、 あぶらあげ、みそ、わかめ	にんじん、ねぎ、ほししいたけ、 ごぼう、こまつな、しめじ、はくさい	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、さといも	６５０kcal ２４．３g ２１．２g ２．８g	くだもの

今月の平均	エネルギー　たんぱく質 脂質　塩分	640kcal　27．4g 19．7g　2．7g

★　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。