



# 1 月 分 食 品 分 類 表

## 郡山市立薫小学校

日 (曜日)	こ ん だ て	赤の食品 血や肉のもとになるもの	黄の食品 熱や力のもとになるもの	緑の食品 からだの調子を整えるもの	その他	栄 養 価
8 (金)	<鏡開きこんだて>なめし ぎゅうにゅう あつやきたまご いかにんじん しらたまぞうに	牛乳 たまご するめいか とり肉 なたと こおり豆腐 かつおぶし	むぎごはん さとう もち さといも	だいごんの葉 にんじん えだまめ ねぎ ほうれんそう だいごん	酒 しょうゆ 塩	エネルギー622kcal たんぱく質27.0g 脂質 14.8g 食塩相当量 2.8g
12 (火)	コーンピラフ ギゅうにゅう ツナサラダ たまごスープ ヨーグルト	牛乳 ベーコン まぐろ たまご とうふ ヨーグルト	ごはん 油 さとう じゃがいも	マッシュルーム にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ たまねぎ ブロッコリー パセリ	塩 こしょう スープストック す	エネルギー642kcal たんぱく質25.4g 脂質 16.8g 食塩相当量 2.4g
13 (水)	むぎごはん ギゅうにゅう ぎょうざ ほうれんそうのナムル マーボー豆腐	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ とり肉	むぎごはん さとう でん粉 油 ごま油 こむぎ粉 ごま	にら ねぎ しいたけ にんじん しょうが にんにく キャベツ もやし ほうれんそう	酒 しょうゆ トウバンジャン みりん 塩 す	エネルギー698kcal たんぱく質29.9g 脂質 22.4g 食塩相当量 2.5g
14 (木)	ごもくうどん ギゅうにゅう ちくわのいそべあげ からしあえ	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ かつおだし ちくわ あおのり たまご	ソフトめん こむぎ粉 油	にんじん しいたけ ねぎ こまつな はくさい	しょうゆ 酒 みりん 塩 七味唐辛子 からし粉	エネルギー605kcal たんぱく質29.5g 脂質 17.5g 食塩相当量 3.8g
15 (金)	むぎごはん ギゅうにゅう なつとう ごもくきんぴら わかめとたまねぎのみそしる	牛乳 なつとう ぶた肉 さつまあげ わかめ にぼし かつおぶし みそ	むぎごはん こんにやく 油 さとう じゃがいも	ごぼう にんじん しいたけ たまねぎ	しょうゆ みりん 酒	エネルギー634kcal たんぱく質27.7g 脂質 16.5g 食塩相当量 2.2g
18 (月)	そぼろごはん ギゅうにゅう アーモンドあえ さといものみそしる みかん	牛乳 ぶた肉 たまご とうふ みそ にぼし	ごはん さとう 油 アーモンド さといも	えだまめ にんじん もやし ほうれんそう ねぎ みかん	しょうゆ 酒 みりん	エネルギー653kcal たんぱく質29.8g 脂質 19.7g 食塩相当量 3.0g
19 (火)	しょくパン チョコレートクリーム ギゅうにゅう まめサラダ じゃがいものポタージュ	牛乳 だいた チーズ ぶた肉	パン チョコレートクリーム さとう じゃがいも バター	えだまめ にんじん とうもろこし キャベツ たまねぎ ほうれんそう	す 塩 ペシャメルルー こしょう	エネルギー601kcal たんぱく質23.7g 脂質 17.5g 食塩相当量 2.1g
20 (水)	むぎごはん ギゅうにゅう ひじきのにものおかかあえ さつまいもとござかなのつくだに	牛乳 だいた 油あげ とり肉 ひじき かつおぶし かえりにぼし	むぎごはん 油 じゃがいも こんにやく さとう さつまいも ごま	にんじん ごぼう ほうれんそう キャベツ	しょうゆ 酒	エネルギー630kcal たんぱく質22.9g 脂質 17.4g 食塩相当量 1.9g
21 (木)	パンズパン ギゅうにゅう しろみざかなフライ ポイルキャベツのレモンあえ やさいスープ	牛乳 ホキ ベーコン	パン パン粉 こむぎ粉 油 タルタルソース さとう	キャベツ にんじん レモン はくさい ねぎ とうもろこし こまつな	す しょうゆ スープストック 塩 こしょう	エネルギー628kcal たんぱく質26.5g 脂質 23.0g 食塩相当量 3.2g
22 (金)	ポークカレーライス ギゅうにゅう ゆずりんご ピーズカル	牛乳 ぶた肉 だいた かたくちいわし	むぎごはん じゃがいも バター さとう はちみつ でん粉 ごま	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ゆず りんご	カレールー 塩	エネルギー650kcal たんぱく質21.9g 脂質 15.9g 食塩相当量 2.1g
25 (月)	<浜通りこんだて>むぎごはん たまごふりかけ ギゅうにゅう いかとわかめのすみそあえ つみれじる ぼんかん	牛乳 たまごふりかけ いか わかめ みそ いわし とうふ かつおだし	むぎごはん さとう でん粉	キャベツ しょうが ねぎ にんじん ぼんかん	す 酒 しょうゆ	エネルギー601kcal たんぱく質25.7g 脂質 15.5g 食塩相当量 1.7g
26 (火)	<雪割つかしこんだて>コッペパン いちごジャム ギゅうにゅう くらたつたあげ ポイルせんキャベツ ポタージュスープ	牛乳 くら	パン いちごジャム でん粉 油 バター	しょうが キャベツ たまねぎ とうもろこし パセリ	しょうゆ 酒 みりん 塩 ソース ペシャメルルー こしょう	エネルギー613kcal たんぱく質26.2g 脂質 17.9g 食塩相当量 2.7g
27 (水)	<中通りこんだて>むぎごはん ギゅうにゅう ひきなすり しみ豆腐のみそしる みそかんぶら	牛乳 油あげ こおり豆腐 にぼし みそ	むぎごはん さとう 油 さといも じゃがいも ごま	だいごん だいごんの葉 にんじん ねぎ	酒 みりん しょうゆ	エネルギー652kcal たんぱく質20.0g 脂質 19.2g 食塩相当量 2.3g
28 (木)	<世界のこんだて>もやしみそタンメン ギゅうにゅう シューマイ ラーパーツァイ ミルクプリン	牛乳 ぶた肉 みそ ほたてエキス れん乳 脱脂粉乳	中華めん ごま 油 でん粉 さとう こむぎ粉 ごま油	もやし ねぎ にら にんじん きくらげ しょうが にんにく たまねぎ はくさい	とりがらだし しょうゆ こしょう 塩 とうがらし す	エネルギー659kcal たんぱく質28.5g 脂質 19.0g 食塩相当量 3.7g
29 (金)	<金津地方こんだて>ななこごはん あじつけのり ギゅうにゅう さけのてりやき ほうれんそうとキャベツのごまあえ かつゆ	牛乳 あじつけのり さけ ほたて	ごはん むぎ きび げんまい 黒まい はとむぎ アマランサス ごま さとう ふ さといも こんにやく	ほうれんそう キャベツ にんじん しいたけ きくらげ さやいんげん	酒 みりん しょうゆ 塩	エネルギー604kcal たんぱく質25.4g 脂質 16.4g 食塩相当量 2.2g

※材料の都合で献立がかわることがあります。ご了承下さい。病原性大腸菌O-157等予防のため生野菜・牛肉の使用は、控えさせていただきます。

※栄養価は、3・4年生の分量で計算しています。