



給食献立予定表



日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を整 えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g
1 (金)	麦ごはん 味付けのり ブルコギ 水餃子スープ	ぶた肉 味のり 水餃子 とり肉 牛乳	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら 干しいたけ もやし きくらげ	米 麦 油 砂糖 ごま油	しょうゆ コチュジャン 塩 中華味	582 23.5 18.3 2.5
2. 3(土・日)						
4 (月)	振替休日					
5 (水)	ごはん いなだの竜田揚げ レタスときゅうりの塩昆布和え さつま汁	いなだ 塩昆布 木綿豆腐 みそ 牛 乳	リーフレタス レタス きゅうり こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ	米 麦 片栗粉 さつまいも 油	しょうゆ 塩	617 26.1 17.1 2.0
6 (水)	【カルシウムアップ献立】 こまつなクリームスパゲティ カラフルナムル りんご	ベーコン ツナ チーズ ハム 牛乳	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム こまつな パプリカ もやし キャベツ りんご	ソフトめん パター ベシャメルルー ごま油 砂糖	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢	685 27.2 21.6 2.0
7 (木)	【鉄分アップ献立】 コッペパン リンゴジャム 豆腐ハンバーグ ポイルキャベツ ほうれん草とあさりのスープ	とり肉 おから あさり 木綿豆腐 牛乳	たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ ほうれん草 もやし ねぎ	コッペパン ジャム パン粉 砂糖	塩 こしょう ケチャップ ソース コンソメ しょうゆ	675 33.3 22.7 2.4
8 (金)	【カミング30献立】 麦ごはん 豚肉のしょうがやき 切干大根とひじきの和え物 のっぺい汁	ぶた肉 ひじき とり肉 木綿豆腐 牛乳	しょうが 切干大根 にんじん だいこん もやし 干しいたけ ねぎ	米 麦 さといも 和風ドレッシング 片栗粉	しょうゆ 酒 みりん 塩	624 28.5 21.0 2.0
9. 10(土・日)						
11 (月)	麦ごはん 鶏肉の塩麴焼き 五目きんぴら 大根汁	鮭 さつま揚げ 木綿豆腐 みそ 牛乳	ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ だいこん にんじん	米 麦 油 砂糖 ごま油	塩こうじ しょうゆ みりん 酒 一味唐辛子	580 27.6 16.7 2.2
12 (火)	肉みそひじき丼 おかか和え コーンすいとん	ぶた肉 ひじき みそ 糸かつお 牛乳	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ 干しいたけ もやし	米 片栗粉 さつまいも 油	酒 みりん 甜麺醬 しょうゆ 塩	582 24.4 15.4 2.3
13 (水)	味噌ラーメン 焼き餃子 ヨーグルト	ぶた肉 みそ 餃子 ヨーグルト 牛乳	にら にんじん ねぎ キャベツ もやし メンマ コーン にんにく	中華めん 油	酒 豆板醬	633 26.9 17.6 2.5
14 (木)	食パン パテチョコレート 里芋のチーズ焼き コンソメスープ	ベーコン チーズ とり肉 牛乳	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	食パン さといも パテチョコレート	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ	685 24.4 20.6 2.2
15 (金)	まめ豆チキンカレー グリーンサラダ	とり肉 大豆 ひよこ豆 チーズ 牛乳	にんにく しょうが たまねぎ にんじん えだまめ レタス リーフレタス きゅうり パプリカ コーン	米 麦 カレールウ 油 フレンチドレッシング		649 21.3 21.0 2.4

日付	こんだて	赤色の食品群	緑色の食品群	黄色の食品群	調味料	エネルギーKcal					
		おもに体をつくる もとになる	おもに体の調子を整 えるもとになる	おもにエネルギーの もとになる		たんぱく質 g					
		たんぱく質・カルシウム	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質		脂肪 g 塩分 g					
16. 17(土・日)											
18 (月)	【日本型食生活献立】 麦ごはん 鶏肉のみそやき キャベツのおひたし 白菜のみそ汁	とり肉 みそ 糸かまぼこ 油揚げ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん もやし はくさい ねぎ だいこん	米 麦 片栗粉	酒 みりん しょうゆ	611 26.5 22.0 2.0					
19 (火)	お弁当お手伝い大作戦										
20 (水)	五目うどん 相馬のかき揚げ 一口いちごゼリー	ぶた肉 油揚げ かまぼこ あおのり いか 青大豆 ちくわ 牛乳	干しいたけ ごぼう にんじん こまつな ねぎ たまねぎ	ソフトめん 小麦粉 油	しょうゆ 酒 みりん 塩	692 29.8 19.8 2.5					
21 (木)	コッペパン 県産ももジャム スパイシーチキン いかと水菜のマリネ イタリアンスープ	とり肉 いか ベーコン たまご チーズ 牛乳	みずな きゅうり レタス たまねぎ にんじん トマト ほうれん草	コッペパン ジャム オリーブ油 砂糖 パン粉	塩 こしょう ガーリックパウダー ナリパウダー カレー粉 コンソメ	710 34.3 25.9 2.7					
22 (金)	麦ごはん さばのごま照り焼き 白菜の甘酢和え 相馬の豚汁	さば ぶた肉 サイコロ豆腐 みそ 牛乳	しょうが はくさい にんじん だいこん もやし こんにゃく ねぎ	米 麦 ごま油 砂糖 さといも ごま	しょうゆ 酒 みりん 酢 塩	658 27.6 26.0 2.1					
23. 24(土・日)											
25 (月)	【そうま@うまうま献立】 ぶくめし 福島県産ヒレカツ ゆず漬 あおさのみそ汁	とらふぐ 油揚げ ぶたヒレ肉 あおさ みそ サイコロ豆腐 牛乳	にんじん かぶ きゅうり ゆず だいこん ねぎ	米 油	しょうゆ 酒 みりん 塩	582 27.9 17.2 2.4					
26 (火)	しらす入りチャーハン ブロッコリー和え ワンタンスープ	ぶた肉 しらす たまご とり肉 ねると 牛乳	にんじん キャベツ 干しいたけ ねぎ ブロッコリー コーン もやし にら	米 油 ごま油 マヨネーズ 和風ドレッシング	しょうゆ 塩 こしょう 中華味	653 23.3 20.7 2.0					
27 (水)	塩タン麺 レンコンサラダ	ぶた肉 なると ハム 牛乳	たけのこ にんじん キャベツ ねぎ にら きくらげ れんこん きゅうり	中華めん 油 マヨネーズ	塩 こしょう しょうゆ	597 24.8 19.6 2.6					
28 (木)	黒糖コッペパン ツナポテトサラダ トマトスープスパゲッティ	ツナ ベーコン チーズ 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ セロリー コーン トマト にんにく パセリ	黒糖コッペパン じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖 スパゲッティ	塩 こしょう しょうゆ トマトソース コンソメ	669 22.3 26.9 2.5					
29 (金)	麦ごはん うめ五目納豆 豚肉と大根の煮物	納豆 チーズ かつお節 ぶた肉 生揚げ がんもどき 牛乳	ねぎ ほうれん草 キャベツ にんじん ねりうめ だいこん こんにゃく えだまめ しょうが	米 麦 砂糖	しょうゆ みりん 酒	592 24.0 21.4 2.0					
11月の平均栄養価						640					
						26.5					
						学校給食摂取基準 (3, 4年生)					
						20.6					
						2.3					



(都合により献立を変更する場合があります。)