



予定献立表



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1和材 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	麦ご飯	○	枝豆入り玉子焼き 筑前煮 すいとん汁	牛乳 枝豆入り玉子焼き 鶏肉 油 揚げ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 板こんにゃく 三温糖 すいとん	しょうが にんじん ごぼう たけのこ いんげん だいこん 小松菜 ねぎ	592 kcal 23.4 g 16.2 g 2.6 g
4 月	わかめごはん	○	ささみフライ かみかみあえ ゆうがおのさっぱり汁	牛乳 鶏ささ身 卵 さきいか 豚肉 木綿豆腐 しそひじき	精白米 おおむぎ 油	キャベツ きゅうり にんじん ゆうがお ねぎ	602 kcal 33.8 g 16.5 g 3.5 g
5 火	ミートソース	○	コールスローサラダ 梨	豚ひき肉 大豆ミート 牛乳	ソフトめん 三温糖 オリーブ油 油	にんじん 玉葱 にんにく セロリ マッシュルーム 青ピーマン キャベツ とうもろこし きゅうり 梨	615 kcal 23.9 g 14.3 g 1.7 g
6 水	麦ご飯	○	さばの南部焼き 五目豆 なめこのみそ汁	牛乳 さば 大豆 鶏肉 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 白ごま 三温糖 板こんにゃく 油	ごぼう にんじん さやいんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ	609 kcal 28.9 g 19.7 g 2.9 g
7 木	食パン (セルフツナサンド)	○	ツナのマヨネーズあえ ポパイサラダ ミネストローネ	牛乳 ツナ ロースハム 鶏肉 チャウダー	食パン 三温糖 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油	玉葱 パセリ ほうれんそう キャベツ	582 kcal 24.4 g 26.1 g 3.1 g
8 金	麦ご飯	○	春巻き ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 春巻き 豚肉 みそ 木綿豆腐 卵	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ 青ピーマン にんじん 干し椎茸 ねぎ	667 kcal 25.4 g 26.2 g 2.4 g
1 1 月	麦ご飯	○	から揚げ ブロッコリーのおかか和え 田舎汁	牛乳 鶏肉 削り節 生揚げ みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 かたくり粉 油 じゃがいも 板こんにゃく	ブロッコリー キャベツ にんじん ごぼう だいこん ねぎ	646 kcal 25.8 g 24.6 g 2.7 g
1 2 火	みそらーめん	○	小松菜とひじきのナムル 大学芋2個	豚肉 なたと みそ 牛乳 ひじき	中華めん ごま油 白ごま さつまいも 油 中ざら糖 水あめ 黒いりごま	にんじん もやし キャベツ なら ねぎ こまつな	591 kcal 23.7 g 20.1 g 4.1 g
1 3 水	麦ご飯 <福島健康応援メニュー>	○	魚のきのごホイル焼き レンコンの炒め物 いろいろ野菜と豚肉のごまみそスープ	牛乳 メルルーサ みそ 豚肉	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 三温糖 かたくり粉 ごま油 白すりごま	玉葱 とうもろこし ぶなしめじ えのきたけ パセリ キャベツ レンコン水煮 にんじん きくらげ 青ピーマン	715 kcal 32.8 g 25.6 g 3.0 g
1 4 木	切り目入りコッペパン	○	ドライカレー かみかみごぼうサラダ じゃがいもとウィンナーのスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 ツナ ウィンナー	コッペパン 油 バン粉 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	にんじん 玉葱 パセリ ごぼう きゅうり キャベツ とうもろこし いんげん	609 kcal 27.6 g 25.1 g 3.9 g
1 9 火	白ごまタンタンうどん	○	お豆腐と野菜のナゲット2個 水菜の三色あえ	鶏ひき肉 油揚げ みそ 牛乳 お豆腐と野菜のナゲット 竹輪	うどん 油 白すりごま ごま油 白ごま	玉葱 にんじん キャベツ 青ピーマン ねぎ 水菜 もやし 糸こんにゃく	580 kcal 24.3 g 30.3 g 2.6 g
2 0 水	ビビンバ	○	にらまんじゅう2個 もずくスープ りんごゼリー	豚肉 卵 牛乳 にらまんじゅう もずく 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 白ごま ごま油 油	しょうが ぜんまい にんじん たけのこ ほうれんそう もやし えのきたけ ねぎ こまつな	581 kcal 25.1 g 16.9 g 2.6 g
2 1 木	食パン キャラメルクリーム	○	かぼちゃコロッケ ブロッコリーサラダ ポトフ	牛乳 ウィンナー	食パン 油 三温糖 白すりごま じゃがいも	かぼちゃコロッケ にんじん ブロッコリー とうもろこし キャベツ 玉葱 いんげん	745 kcal 24.9 g 23.0 g 3.7 g
2 2 金	麦ご飯 <減塩メニュー>	○	納豆 じゃが豚キムチ 磯あえ	牛乳 納豆 豚肉 きざみのり	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 じゃがいも ごま油 三温糖	しらたき にんじん 玉葱 いんげん キムチ漬け ほうれんそう もやし	595 kcal 26.0 g 17.8 g 1.9 g
2 5 月	麦ご飯	○	ポークハヤシ こんにゃくと豆のサラダ オレンジ	牛乳 豚肉 ロースハム	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 じゃがいも 板こんにゃく 白すりごま	にんじん 玉葱 ぶなしめじ えだまめ きゅうり オレンジ	680 kcal 23.0 g 25.8 g 2.5 g
2 6 火	麦ご飯	○	揚げギョーザ2個 春雨サラダ マーボー豆腐	牛乳 餃子 ハム 豚ひき肉 木綿豆腐 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 油 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま かたくり粉	きゅうり にんじん 干し椎茸 ねぎ なら	673 kcal 28.1 g 24.7 g 2.3 g
2 7 水	麦ご飯	○	さんまおろし煮 ほうれん草のごまあえ さつまい	牛乳 さんまおろし煮 豚肉 みそ	精白米 おおむぎ ビタミン強化米 白ごま 三温糖 さつまいも 油	ほうれんそう もやし にんじん 突こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ	591 kcal 23.7 g 17.7 g 2.7 g
2 8 木	丸パン	○	ハニーマスタート焼き ツナサラダ クラムチャウダー	牛乳 鶏肉 ツナ あさりむき身 ベーコン	丸パン はちみつ 三温糖 じゃがいも 無塩バター	キャベツ とうもろこし きゅうり にんじん 玉葱	672 kcal 30.7 g 30.6 g 3.9 g
2 9 金	きのこごはん<お月見献立>	○	うさちゃんハンバーグ 和風サラダ 月見汁 お月見デザート	かまぼこ 牛乳 うさちゃんハンバーグ ハム 削り節 鶏肉	精白米 三温糖 油 白玉もち	にんじん ぶなしめじ キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう だいこん ねぎ	659 kcal 25.0 g 20.5 g 2.9 g
							6150 kcal 25.0 g 21.1 g 2.8 g

※材料の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ※給食は、市の測定機で放射性物質検査を行い、安全を確認した後提供しています。
 検査結果は市のホームページに掲載しています

月栄養価平均値	6150 kcal 25.0 g 21.1 g 2.8 g
---------	--