

7月 こんだて表



郡山市立行健第二小学校

日	曜	主食	おかず・デザート	牛乳	赤の食品	緑の食品	黄色の食品	調味料	栄養成分 エネルギー kcal たんぱく質 脂質 塩分	家でとりたい食品	
					血や肉や骨となる	体の調子を整える	熱や力となる				
1	金	麦ごはん	さばのごま衣焼き ほうれん草のおひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳 さば 煮干し みそ	ほうれん草 もやし にんじん かぼちゃ たまねぎ いんげん	米 麦 小麦粉 ごま	酒 しょう油 みりん	603 27.9 16.1 2.3	肉類	
4	月	ハヤシライス	コーンサラダ オレンジ	牛乳	牛乳 豚もも肉 チーズ ロースハム	たまねぎ にんじん にんにく グリンピース キャベツ とうもろこし オレンジ	米 麦 じゃがいも 生クリーム バター きび糖 米油	バター しょう油 みりん 塩 こしょう	695 24.3 22.9 2.9	魚類	
5	火	5年リクエストメニュー			牛乳	牛乳 とりもも肉 チーズ ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ くだもの	コッペパン じゃが芋 米油 きび糖 粉砂糖	しょう油 みりん 塩 こしょう コンソメ 米酢	649 27.2 23.3 2.9	魚類
6	水	麦ごはん	肉じゃが ピーナッツあえ 青のり小魚 ミニトマト	牛乳	牛乳 豚肉 かえり煮干し 青のり	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ ほうれん草 ミニトマト	米 麦 じゃがいも 白滝 きび糖 米油 ピーナッツ	みりん 酒 しょう油	622 26.9 15.3 1.6	乳製品	
7	木	コーンピラフ	たなばたのこんだて コロケ 短冊サラダ 天の川スープ セタデザート	牛乳	牛乳 ベーコン とり肉 豆腐 ロースハム かつお節	マッシュルーム にんじん だいこん とうもろこし ピーマン オクラ パセリ	米 麦 コロケ 米油 マロニー きび糖 デザート	塩 しょう油 米酢 しょう油 スパストック	672 24.4 20.6 3.0	魚類	
8	金	麦ごはん	たらのチーズマヨネーズ焼き 五目煮豆 なめこ汁	牛乳	牛乳 調理用牛乳 たら チーズ 大豆 とり肉 こんぶ 豆腐 みそ 煮干し	たまねぎ パセリ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ なめこ	米 麦 マヨネーズ 米油 きび糖 こんにゃく	塩 しょう油 酒 しょう油	620 27.5 20.3 2.8	くだもの	
11	月	麦ごはん	いかフライ キャベツと春雨のあえもの 南蛮汁	牛乳	牛乳 いか 豚肉 みそ 生揚げ かつお節	キャベツ ピーマン ねぎ にんじん ごぼう だいこん	米 麦 米油 春雨 きび糖 じゃがいも	しょう油 ラー油 米酢 酒 七味唐辛子	687 28.2 20.6 1.8	海そう	
12	火	パンケーキ	豚肉と大豆のケチャップ煮 サラスパサラダ ミニデザート (メロンorすいか)	牛乳	牛乳 豚肉 大豆 ポルム	たまねぎ にんじん にんにく パセリ キャベツ メロン すいか	パンケーキ じゃがいも きび糖 バグティ 米油	バター しょう油 米酢 パウチ こしょう	640 27.4 17.4 2.0	魚類	
13	水	麦ごはん	鮭の照り焼き ゴーヤの炒め物 豆腐とニラのみそ汁	牛乳	牛乳 鮭 たまご 豚もも肉 豆腐 煮干し みそ ひじき	にんじん もやし たまねぎ ゴーヤ しょうが えのきたけ にら	米 麦 きび糖 米油 じゃがいも ごま油	みりん しょう油 こしょう マスタード	647 28.3 19.0 2.7	乳製品	
14	木	カレーうどん	小松菜おひたし 手作り米粉蒸しパン	牛乳	牛乳 とりもも肉 なると かつお節 煮干し 豆乳	にんじん こまつな もやし 干し椎茸 ねぎ	ソフトめん じゃが芋 米油 かたくり粉 米粉 黒砂糖 ごま	しょう油 酒 カレー粉 みりん 米酢	663 27.0 13.2 3.8	海そう	
15	金	麦ごはん	厚焼き卵 ひじきソテー なすのみそ汁 ドライフルーツ	牛乳	牛乳 厚焼き卵 とりもも肉 ひじき 油揚げ 生揚げ 煮干し みそ	にんじん ごぼう たまねぎ なす プレーン	米 麦 じゃがいも こんにゃく きび糖 米油	しょう油 酒	667 27.7 20.3 2.5	魚類	
19	火	ナン	インド風チキンカレー チーズポテト わかめとベーコンのスープ デザート	牛乳	牛乳 とりもも肉 チーズ ベーコン わかめ	たまねぎ しょうが にんにく トマト パセリ ねぎ たけのこ	ナン 米油 じゃがいも バター デザート	しょう油 酒 塩	637 29.9 25.0 2.5	魚類	
20	水	うなぎまぜご飯	土用丑の日こんだて インゲンの生姜しょう油あえ えのきのすまし汁 ミニトマト	牛乳	牛乳 油揚げ たまご うなぎ 豆腐 なると 出し昆布 かつお節	にんじん 干しいたけ ごぼう 枝豆 いんげん キャベツ もやし しょうが ミニトマト	米 きび糖 ごま じゃがいも	しょう油 酒 塩	650 27.9 19.2 2.7	肉類	

8月



26	金	夏野菜カレーライス	さやいんげんのサラダ ヨーグルト	牛乳	牛乳 豚ひき肉 ヨーグルト	にんじん しょうが なす 枝豆 にんにく たまねぎ ピーマン かぼちゃ いんげん とうもろこし キャベツ	米 麦 バター きび糖	ソース カレー粉 米酢 塩 こしょう	662 29.8 18.5 2.7	海そう
29	月	麦ごはん	マーボー豆腐 餃子 もやしのナムル	牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ 餃子	にら ねぎ にんじん しょうが こまつな もやし	米 麦 きび糖 ごま かたくり粉 米油 ごま油	ラー油 酒 しょう油 米酢	641 27.2 19.5 2.1	魚類
30	火	ブルーベリージャム 食パン	ポークラタトゥーユ コーンサラダ アーモンド小魚	牛乳	牛乳 豚肩肉 いんげん豆 ロースハム かえり煮干し	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン にんにく セロリ キャベツ とうもろこし	食パン オリーブオイル きび糖 米油 アーモンド	赤ワイン バター しょう油 米酢	622 26.1 19.3 2.8	豆類
31	水	麦ごはん	鶏肉の竜田揚げ 小松菜のごまあえ 豆腐とわかめのみそ汁 くだもの	牛乳	牛乳 とりもも肉 わかめ 豆腐 煮干し みそ	こまつな キャベツ しょうが くだもの	米 麦 かたくり粉 米油 ごま きび糖 じゃがいも	酒 しょう油 米酢	687 23.5 20.0 2.0	魚類

学校給食のご飯は、郡山産米の「あさか舞」を使用しています。

