

10月のこんだてひょう

幼稚園

田村市学校給食センター

	月 2			火 3			水 4			木 5			金 6		
献立	ゆずあえ おやこに ごはん とさんこじ る			ごもくまめ いわしのしょうがに ごはん ごまめそじ る			じゅうねんあえ だいがくいも(幼小2中3ヶ) ソフトめん しろだし うどんじる			なし ブロッコリーサラダ ポークカレー			チョコレートクリーム フルーツヨーグルト てづくりキッシュ コッパ パン はくさいのスー プ		
エネルギー	398	571	714	414	578	714	539	640	713	461	644	802	484	681	816
たんぱく質	18.4	26.4	31.0	18.4	25.0	28.5	20.9	26.5	28.7	12.7	18.8	22.1	17.5	25.8	30.9
脂質	9.1	14.3	15.8	10.9	16.0	17.4	10.4	15.6	17.1	12.4	18.5	20.6	20.1	28.2	31.8
食塩	2.5	3.2	3.9	2.9	2.8	2.8	3.0	3.6	4.4	2.7	2.8	3.2	2.4	2.0	3.7
赤	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、木綿豆腐、わかめ、みそ			牛乳、いわし、生巻煮、大豆、豚肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ			鶏肉、なると、油揚げ、牛乳			牛乳、豚肉			牛乳、ウィンナー、卵、チーズ、生クリーム、ヨーグルト、ペーコン		
緑	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、だいこん、はくさい、にんじん、ゆず、コーン			たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ			だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ、納豆、もやし			日本なし、ブロッコリー、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく			納豆、ゆめしめじ、みかん、りんご、黄桃、はくさい、にんじん、マッシュルーム		
黄	米、糸こんにゃく、三温糖、上白糖、ダイスポテト			米、こんにゃく、米油、上白糖、じゃがいも、白すりごま			ソフトめん、里芋、さつまいも、米油、上白糖、水あめ、ごま、えごま、ねりごま			米、麦、青じそ、レタ、じゃがいも、米油			パン、チョコレート、じゃがいも		
欠食校	滝根小、常葉中、都路小、栗山小			常葉中			常葉中			常葉中			常葉中		
	9			10			11【目の愛護デー献立】			12			13		
献立	スポーツの日 ちゅうかあえ あげたのポリナスかけ(幼小中2ヶ) ごはん もやしスープ			シーザーサラダ たむらしさんブルーベリータルト スパゲティめん きのこのスー プスパティ			パンパンジー とりくにのねぎしおソース むぎごはん みそワタシ スープ			ケチャップ(幼小)、ケチャップマスタード(中) ハンバーグサラダ ポークウィンナー ドッグ パン クリーム シチュー					
エネルギー	389	588	731	427	626	855	472	650	826	548	740	871	548	740	871
たんぱく質	13.8	22.0	24.8	19.5	25.9	32.1	20.1	28.3	33.3	18.6	26.1	29.9	18.6	26.1	29.9
脂質	12.3	19.9	21.7	15.0	20.7	23.3	15.1	22.0	24.8	27.8	35.5	39.3	3.7	3.5	3.9
食塩	2.5	3.3	3.7	1.9	2.3	2.9	2.1	2.7	3.2	2.1	2.7	3.2	3.7	3.7	4.1
赤	牛乳、鶏肉、わかめ			鶏肉、牛乳、ハム、チーズ			牛乳、鶏肉、中華くらげ、豚肉、みそ			牛乳、ウィンナー、鶏肉、生クリーム					
緑	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、にんじん			にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、えのき、干し椎茸、パセリ、コーン			ねぎ、たまねぎ、いも、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、パセリ、たけのこ、干し椎茸			かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ					
黄	米、大豆油、上白糖、米油、かたくり粉			ソフトめん、オリーブ油、有塩バター、アーモンド、カスタードクリーム、アップル、クルトン			米、麦、米油、香ばしレタ、春雨、パセリ、マスタード、レタ、ワンタン			パン、卵なし、お茶、上白糖、じゃがいも、りんご、ブルーベリー、バター、米油					
欠食校	滝根小			滝根小			常葉中			常葉中			常葉中		
	16			17【ふくしま旬の食材献立】			18 給食センター研修日			19【CA&かむ献立】			20		
献立	ナムル チーズタッカルビ むぎごはん スーミータン			たむちゃんサラダ ふくうなぎごはんのぐ ごはん たむらしやさいのみそしる			給食センター研修日 ごもくきんぴら とりきみのあまからしょうゆ ごはん かぼちゃのみそしる			ポパイサラダ バーガーパーティソース パン パン カレー スープ					
エネルギー	491	687	855	450	636	794	538	646	690	421	597	746	458	645	779
たんぱく質	22.0	30.5	36.0	16.9	24.2	28.6	21.7	27.3	29.5	18.3	26.0	31.0	13.1	19.9	23.6
脂質	18.3	26.0	29.6	15.8	22.7	25.8	8.7	13.7	14.6	10.5	16.5	18.4	16.6	24.3	28.1
食塩	1.8	2.6	3.0	2.2	2.8	3.2	2.4	3.0	3.5	2.4	2.8	3.4	2.7	3.3	4.0
赤	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、卵			牛乳、うなぎ刺身、大豆、ハム、木綿豆腐、油揚げ			牛乳、鶏肉、キャベツ、にんじん、しめじ、たまねぎ、ごま、つぎこんにゃく			牛乳、バーガー、パン、鶏肉					
緑	たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、にんにく、もやし、納豆、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン、ねぎ			にんじん、えだまめ、干し椎茸、キャベツ、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ			しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、たまねぎ、ごま、つぎこんにゃく			にんにく、たまねぎ、キャベツ、納豆、にんじん、アスパラガス、コーン、マッシュルーム、グリーンピース					
黄	米、麦、ごま油、上白糖、かたくり粉			米、糸こんにゃく、上白糖、さつまいも、卵なし、お茶、じゃがいも			米、大豆油、上白糖、かたくり粉、つきこ、ごま、米油			バター、コッパパン、三温糖、米油、じゃがいも					
欠食校	船引小、滝根中、大越中、常葉中、船引南中			常葉中			常葉中			常葉中			船引南小、船引中		
	23【食育の日献立】			24【常葉中希望献立】			25			26			27		
献立	はるさめのごもくいため マスのみそマヨかけ ごはん さくざくに			とろこゆうプリン りっちゃんサラダ とりくにのからあげ(幼小中2ヶ) わかめ とんじる			むしどりのあえもの てづくりアップルむしパン ちゅうかめん サンラータン しる			なっとう みかん わかめあえ ごはん おでん			バックソース コーンサラダ やさいコロケ しゃん トマト スープ		
エネルギー	467	642	793	511	673	849	538	646	690	421	597	746	458	645	779
たんぱく質	22.1	28.2	31.8	18.5	25.0	30.4	21.7	27.3	29.5	18.3	26.0	31.0	13.1	19.9	23.6
脂質	14.3	20.2	22.7	17.8	22.8	25.8	8.7	13.7	14.6	10.5	16.5	18.4	16.6	24.3	28.1
食塩	2.2	2.9	3.4	2.5	3.1	3.8	2.4	3.0	3.5	2.4	2.8	3.4	2.7	3.3	4.0
赤	牛乳、ます、みそ、豚ひき肉、木綿豆腐、鰹だし、レタ			わかめ、牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、昆布、かつお節、豚肉、木綿豆腐、みそ			豚肉、木綿豆腐、牛乳、鶏肉、わかめ、みそ			牛乳、わかめ、かまぼこ、焼き椎茸、さつま揚げ、いわし、つみれ、むかご、納豆					
緑	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんにく、ごぼう、だいこん、干し椎茸			たまねぎ、コーン、にんじん、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう			はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、くらげ、干し椎茸、ドライトマト、きゅうり			みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん					
黄	米、卵なし、お茶、春雨、ごま油、上白糖、里芋、こんにゃく			米、上白糖、米油、つきこ、じゃがいも、豆乳プリン			ソフトめん、かたくり粉、ごま油、蒸しパン粉、上白糖			米、ごま油、じゃがいも、こんにゃく					
欠食校	都路中			常葉中			常葉中、大越小、船引小			常葉中			常葉中		
	30			31【ハロウィン献立】			《今月の給食目標》								
献立	こんにゃくサラダ さんまのレモンに ごはん とうふのみそしる			ガハオライスのぐ めだまやき ごはん パンキン ポタージュ			《今月の給食目標》 バランスのよい 食事をしよう								
エネルギー	487	654	791	499	683	840	490	682	842	490	682	842	490	682	842
たんぱく質	17.4	23.3	26.4	20.4	27.7	31.5	20.2	28.0	31.8	20.2	28.0	31.8	20.2	28.0	31.8
脂質	19.5	25.5	27.6	19.4	26.0	28.7	19.8	26.8	29.5	19.8	26.8	29.5	19.8	26.8	29.5
食塩	2.1	2.7	3.0	2.2	2.8	3.3	1.8	2.0	2.5	1.8	2.0	2.5	1.8	2.0	2.5
赤	牛乳、さんま、生巻煮、ハム、木綿豆腐、わかめ、みそ			牛乳、自主焼き、豚肉、鶏肉、生クリーム											
緑	にんじん、えだまめ、ねぎ			たまねぎ、ハロウカ、にんにく、かぼちゃ、にんじん、パセリ											
黄	米、つきこ、卵なし、お茶、上白糖、白すりごま、じゃがいも			米、上白糖、ごま油、卵なし、お茶、バター											
欠食校	滝根小			滝根小											

やさしいやくだものをたべると、おなかがすっきりげんきになるよ!



やさしいはてのひらにのせられるくらいにくやさかなの2ばいたべよう



にくやさかな、まめ、たまごで、からだがおおきくしょうぶになるよきゅうちゅうも、おすすめ!



にがてなものは、みんなでたのしくたべるとたべられるよ



【栄養基準単位】

栄養成分	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	680	840
たんぱく質	20.2	28.0	31.8
脂質	19.8	26.8	29.5
食塩	1.8	2.0	2.5



10月のこねだてひょう

小学校

田村市学校給食センター

	月 2			火 3			水 4			木 5			金 6		
献立	ゆずあえ おやこに ごはん とさんこじ る			ごもくまめ いわしのしょうがに ごはん ごまみそじ る			じゅうねんあえ だいがくいも(幼小2中3ヶ) ソフトめん しろだし うどんじる			なし ブロッコリーサラダ ポークカレー			チョコレートクリーム フルーツヨーグルト てづくりキッシュ コッパ パン はくさいのスー プ		
エネルギー	398	571	714	414	578	714	539	640	713	461	644	802	484	681	816
たんぱく質	18.4	26.4	31.0	18.4	25.0	28.5	20.9	26.5	28.7	12.7	18.8	22.1	17.5	25.8	30.9
脂質	9.1	14.3	15.8	10.9	16.0	17.4	10.4	15.6	17.1	12.4	18.5	20.6	20.1	28.2	31.8
食塩	2.5	3.2	2.6	2.0	2.8	2.8	3.0	3.6	4.4	2.7	2.8	3.2	2.4	2.0	3.7
赤	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、木綿豆腐、わかめ、みそ			牛乳、いわし、生巻煮、大豆、豚肉、さつまいも、油揚げ、みそ			鶏肉、なると、油揚げ、牛乳			牛乳、豚肉			牛乳、ウィンナー、卵、チーズ、生クリーム、ヨーグルト、ベーコン		
緑	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、だいこん、はくさい、にんじん、ゆず、コーン			たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ			だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ、納豆、もやし			日本なし、ブロッコリー、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく			納豆、ゆめしめじ、みかん、りんご、黄桃、はくさい、にんじん、マッシュルーム		
黄	米、糸こめ、米油、三温糖、上白糖、ダイスポテト			米、糸こめ、米油、上白糖、じゃがいも、白すりごま			ソフトめん、里芋、さつまいも、米油、上白糖、水あめ、ごま、上ごま、ねりごま			米、麦、青じそ、レタ、じゃがいも、米油			パン、チョコレート、じゃがいも		
欠食校	滝根小、常葉幼、都路小、栗山小			常葉幼			常葉幼			常葉小			常葉幼		
	9			10			11【目の愛護デー献立】			12			13		
献立	スポーツの日 ちゅうかあえ あげたのりんすかけ(幼小中2ヶ) ごはん もやしスープ			シーザーサラダ たむらしんブルーベリート スパゲ ティめん きのこのスー プスパティ			パンパンジー とりくにのねぎしおソース むぎごはん みそワッパ スープ			ケチャップ(幼小)、ケチャップマスタード(中) ハンバーグ ポークウィンナー ドッグ パン クリーム シチュー					
エネルギー	491	587	731	389	588	731	541	682	855	472	650	826	440	626	811
たんぱく質	13.8	22.0	24.8	12.3	19.9	21.7	19.5	25.9	32.1	20.1	28.3	33.3	18.6	26.1	29.9
脂質	12.3	19.9	21.7	12.3	19.9	21.7	15.0	20.7	23.3	15.1	22.0	24.8	17.8	25.5	29.3
食塩	2.5	3.3	3.7	2.5	3.3	3.7	1.9	2.3	2.9	2.1	2.7	3.2	3.1	3.7	4.1
赤	牛乳、鶏肉、わかめ			鶏肉、牛乳、ハム、チーズ			鶏肉、牛乳、ハム、チーズ			牛乳、鶏肉、中華くらげ、豚肉、みそ			牛乳、ウィンナー、鶏肉、生クリーム		
緑	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、にんじん			たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、にんじん			にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、またけ、えのき、干し椎茸、パセリ、コーン			ねぎ、たまねぎ、いも、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ワッパ、たけのこ、干し椎茸			かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、マッシュルーム、パセリ		
黄	米、大豆油、上白糖、米油、かたくり粉			米、大豆油、上白糖、米油、かたくり粉			ソフトめん、オリーブ油、有塩バター、アスパラガス、マスタードクリーム、ソフトマッシュ、クルトン			米、麦、米油、香味塩、レタ、春雨、パセリ、マスタード、ワッパ、ワンタン			パン、卵なし、お茶、上白糖、じゃがいも、りんご、ブルーベリー、バター、米油		
欠食校	滝根小、常葉幼、都路小、栗山小			滝根小			滝根小			常葉小			常葉幼		
	16			17【ふくしま旬の食材献立】			18 給食センター研修日			19【CA&かむ献立】			20		
献立	ナムル チーズタッカルビ むぎごはん スーミータ ン			たむちゃんサラダ ふくしま旬ごはんのぐ ごはん たむらしやさい のみそしる			給食センター研修日 ごもくきんぴら とりきみのあまからしょうゆ ごはん かぼちゃの みそしる			ポパイサラダ バーガーパーティソース パン カレー スープ					
エネルギー	491	587	731	450	636	794	538	646	690	421	597	746	458	645	779
たんぱく質	22.0	30.5	38.0	16.9	24.2	28.6	21.7	27.3	29.5	18.3	26.0	31.0	13.1	19.9	23.6
脂質	18.3	26.0	29.6	15.8	22.7	25.8	8.7	13.7	14.6	10.5	16.5	18.4	16.6	24.3	28.1
食塩	1.8	2.6	3.0	2.2	2.8	3.2	2.4	3.0	3.5	2.4	2.8	3.4	2.7	3.3	4.0
赤	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、卵			牛乳、うなぎ刺身、大豆、ハム、木綿豆腐、油揚げ			鶏肉、木綿豆腐、牛乳、鶏肉、わかめ、みそ			牛乳、わかめ、かまぼこ、焼き椎茸、さつまいも、いわし、しづめ、みそ、納豆			牛乳、ベーコン		
緑	たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、にんにく、もやし、納豆、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン、ねぎ			にんじん、えだまめ、干し椎茸、キャベツ、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ			はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干し椎茸、ドライトマト、きゅうり			みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん			キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ		
黄	米、麦、ごま油、上白糖、かたくり粉			米、糸こめ、上白糖、さつまいも、卵なし、お茶、じゃがいも			ソフトめん、かたくり粉、ごま油、蒸しパン粉、上白糖			米、ごま油、じゃがいも、こんにゃく			パン、野菜30ヶ、大豆油、ソフトマッシュ、レタ、オリーブ油		
欠食校	船引小、滝根中、大越中、常葉中、船引南中			常葉中			常葉幼、大越小、船引小			常葉小			船引南小、船引中		
	23【食育の日献立】			24【常葉中希望献立】			25			26			27		
献立	はるさめのごもくいため マスのみそマヨかけ ごはん ざくざくに			りっちゃんサラダ とりくにのからあげ(幼小中2ヶ) わかめ とんじる			むしどりのあえもの てづくりアップルむしパン ちゅうかめん サンラータン しる			なっとう みかん わかめあえ ごはん おでん			バックソース コーンサラダ やさいコロケ しゃん トマト スープ		
エネルギー	467	642	793	511	673	849	538	646	690	421	597	746	458	645	779
たんぱく質	22.1	28.2	31.8	18.5	25.0	30.4	21.7	27.3	29.5	18.3	26.0	31.0	13.1	19.9	23.6
脂質	14.3	20.2	22.7	17.8	22.8	25.8	8.7	13.7	14.6	10.5	16.5	18.4	16.6	24.3	28.1
食塩	2.2	2.9	3.4	2.5	3.1	3.8	2.4	3.0	3.5	2.4	2.8	3.4	2.7	3.3	4.0
赤	牛乳、ます、みそ、豚ひき肉、木綿豆腐、鰹だし、レタ			わかめ、牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、昆布、かつお節、豚肉、木綿豆腐、みそ			豚肉、木綿豆腐、牛乳、鶏肉、わかめ、みそ			牛乳、わかめ、かまぼこ、焼き椎茸、さつまいも、いわし、しづめ、みそ、納豆			牛乳、ベーコン		
緑	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんにく、ごぼう、だいこん、干し椎茸			にんじん、えだまめ、干し椎茸、キャベツ、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ			はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干し椎茸、ドライトマト、きゅうり			みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん			キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、にんにく、トマト、パセリ		
黄	米、卵なし、お茶、春雨、ごま油、上白糖、里芋、こんにゃく			米、糸こめ、上白糖、さつまいも、卵なし、お茶、じゃがいも			ソフトめん、かたくり粉、ごま油、蒸しパン粉、上白糖			米、ごま油、じゃがいも、こんにゃく			パン、野菜30ヶ、大豆油、ソフトマッシュ、レタ、オリーブ油		
欠食校	都路中			常葉幼			常葉幼、大越小、船引小			常葉小			常葉幼		
	30			31【ハロウィン献立】			《今月の給食目標》								
献立	こんにゃくサラダ さんまのレモンに ごはん とうふ のみそしる			ガハオライスのぐ めだまやき ごはん パンキン ポタージュ			《今月の給食目標》 バランスのよい 食事をしよう								
エネルギー	487	654	791	499	683	840	490	680	830	490	680	830	490	680	830
たんぱく質	17.4	23.3	26.4	20.4	27.7	31.5	20.2	28.8	34.2	20.2	28.8	34.2	20.2	28.8	34.2
脂質	19.5	25.5	27.6	19.4	26.0	28.7	19.8	26.8	29.1	19.8	26.8	29.1	19.8	26.8	29.1
食塩	2.1	2.7	3.0	2.2	2.8	3.3	1.8	2.0	2.5	1.8	2.0	2.5	1.8	2.0	2.5
赤	牛乳、さんま、生巻煮、ハム、木綿豆腐、わかめ、みそ			牛乳、自主焼き、豚肉、鶏肉、生クリーム			牛乳、自主焼き、豚肉、鶏肉、生クリーム			牛乳、自主焼き、豚肉、鶏肉、生クリーム			牛乳、自主焼き、豚肉、鶏肉、生クリーム		
緑	にんじん、えだまめ、ねぎ			たまねぎ、ハロウカ、にんにく、かぼちゃ、にんじん、パセリ			たまねぎ、ハロウカ、にんにく、かぼちゃ、にんじん、パセリ			たまねぎ、ハロウカ、にんにく、かぼちゃ、にんじん、パセリ			たまねぎ、ハロウカ、にんにく、かぼちゃ、にんじん、パセリ		
黄	米、つきごめ、卵なし、お茶、上白糖、白すりごま、じゃがいも			米、上白糖、ごま油、ソフトマッシュ、バター			米、上白糖、ごま油、ソフトマッシュ、バター			米、上白糖、ごま油、ソフトマッシュ、バター			米、上白糖、ごま油、ソフトマッシュ、バター		
欠食校	滝根小			滝根小			滝根小			滝根小			滝根小		

野菜は両手にのるくらい
肉・魚のおかずの2倍
食べようね

肉だけじゃなく、魚や
豆、豆製品も食べよう!

肉・魚のおかずは片手に
のるくらい
ソースやしょうゆは食べ
てみてからかけよう。
なるべくうすあじで、
食べられるといいね

朝・昼・夕 3回の食事を
すききらいなくきちんと
食べよう!
ごはん・おかずを
そろえよう!

毎月19日は食育の日

【栄養基準単位】

栄養成分	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	490	680	830
たんぱく質	20.2	28.8	34.2
脂質	19.8	26.8	29.1
食塩	1.8	2.0	2.5

10月のこんだてひょう

中学校

田村市学校給食センター

	月 2	火 3	水 4	木 5	金 6
献立	ゆず和え 親子煮 ごはん 道産子汁	五目豆 いわしの生姜煮 ごはん ごまみそ汁	じゅうねん和え 大学いも(幼小中3ヶ) ソフめん 白だし うどん汁	梨 ブロッコリーサラダ ポークカレー	チョコレートクリーム フルーツヨーグルト 手作りキッシュ コッパン 白菜のスープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	398 18.4 9.1 2.5	571 26.4 14.3 3.2	714 25.0 17.4 2.8	539 20.9 10.4 2.0	644 26.1 15.5 3.6
赤	牛乳、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、わかめ、みそ	牛乳、いわし、生姜煮、大豆、鶏肉、さつま揚げ、油揚げ、みそ	鶏肉、なると、油揚げ、牛乳	牛乳、豚肉	牛乳、ウィナー、卵、チーズ、生クリーム、ヨーグルト、ベーコン
緑	たまねぎ、グリーンピース、干し椎茸、だいこん、ねぎ、きんぴら、にんじん、ゆず、コーン	たまねぎ、にんじん、干し椎茸、だいこん、ねぎ	だいこん、にんじん、干し椎茸、ねぎ、納豆、もやし	日本なし、ブロッコリー、キャベツ、コーン、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	卵、わかめ、しめじ、みかん、パセリ、アスパラ、ほうろく、にんじん、マヨネーズ
黄	米、糸こんにゃく、三温糖、上白糖、ダイスポテト、バター	米、こんにゃく、米油、上白糖、じゃがいも、白すりごま	ソフめん、里芋、さつまいも、米油、上白糖、水あめ、ごま、おねりごま	米、麦、青じそ、トシゴ、じゃがいも、米油	パン、チョコレート、じゃがいも
欠食校	滝根幼、常葉幼、都路小、栗山小				
9	10	11[目の愛護デー献立]	12	13	
献立	スポーツの日 中華和え 揚げたての炸鸡(幼小中2ヶ) ごはん もやしスープ	シーザーサラダ 田村市産ブルーベリータルト スパゲティめん きのこのスープ スパゲティ	パンパンジー 鶏肉のねぎ塩ソース 麦ごはん みそワタシ スープ	ケチャップ(幼小)、ケチャップマスタード(中) パンパンジー 鶏肉のねぎ塩ソース ポークウィンナー ドッグパン クリーム シチュー	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	389 12.8 2.3	598 24.8 19.9	865 22.1 20.7	826 33.3 24.8	871 29.9 39.3
赤	牛乳、鶏肉、わかめ	鶏肉、牛乳、ハム、チーズ	牛乳、鶏肉、中華くらげ、豚肉、みそ	牛乳、ウィナー、鶏肉、生クリーム	
緑	たけのこ、たまねぎ、ねぎ、えだまめ、しょうが、にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、干し椎茸、にんじん	にんにく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、まいたけ、えのき、干し椎茸、パセリ、コーン	ねぎ、たまねぎ、にんにく、にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、パセリ、たけのこ、干し椎茸	かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ	
黄	米、大豆油、上白糖、米油、かたくり粉、香味塩、トシゴ、ごま油	米、大豆油、上白糖、米油、かたくり粉、香味塩、トシゴ、ごま油	ソフめん、ナポリソース、有塩バター、トマトソース、マスタードクリーム、コンソメ、ケチャップ、タルト	米、麦、米油、香味塩、トシゴ、春雨、香味塩、トシゴ、ワンタン	パン、卵なし、トシゴ、上白糖、じゃがいも、カレー粉、カレー、バター
欠食校	滝根幼	滝根幼	滝根幼	滝根幼	
16	17[ふくしま旬の食材献立]	18	19[CA&かむ献立]	20	
献立	ナムル チーズタッカルビ 麦ごはん スーミータン	たむちゃんサラダ 福乃ごはんの具 ごはん 田村市野菜 菜のみそ汁	給食センター研修日 五目きんぴら 鶏ささみの旨辛醤油 ごはん かぼちゃの みそ汁	ポパイサラダ バーガーパーティソース パンズ パン カレー スープ	
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	497 22.0 18.3	637 30.5 26.0	850 38.0 29.6	850 36.4 25.6	887 34.3 31.4
赤	牛乳、鶏肉、チーズ、ハム、卵	牛乳、うなぎ、刺身、大豆、ハム、木綿豆腐、油揚げ、かまぼこ	牛乳、鶏ささみ、かつお、さつま揚げ、油揚げ、みそ	牛乳、鶏ささみ、かつお、さつま揚げ、油揚げ、みそ	
緑	たまねぎ、にんじん、にら、しめじ、にんにく、もやし、納豆、干し椎茸、たけのこ、チンゲン菜、コーン、ねぎ	にんにく、えだまめ、干し椎茸、キャベツ、はくさい、だいこん、ごぼう、ねぎ	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、たまねぎ、ごま、マヨネーズ	しょうが、にんじん、ごぼう、たけのこ、かぼちゃ、たまねぎ、ごま、マヨネーズ	
黄	米、麦、ごま油、上白糖、かたくり粉	米、糸こんにゃく、上白糖、さつまいも、卵なし、トシゴ、じゃがいも	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、つきこ、ごま、米油	米、ごま油、上白糖、かたくり粉、つきこ、ごま、米油	
欠食校	船引小、滝根中、大趣中、常葉中、船引南中		常葉中	船引南小、船引中	
23[食育の日献立]	24[常葉中希望献立]	25	26	27	
献立	春雨の五目炒め マスのみそマヨかけ ごはん ざくざく煮	豆乳プリン りっちゃんサラダ 鶏肉の唐揚げ(幼小中2ヶ) わかめ とん汁	蒸し鶏の和え物 手作りアップル蒸しパン 中華めん サンラータン汁	納豆 みかん わかめ和え ごはん おでん	パックソース コーンサラダ 野菜コロッケ 食パン トマト スープ
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 22.1 14.3	642 28.2 20.2	783 31.8 22.7	511 19.5 17.8	673 25.0 22.8
赤	牛乳、ます、みそ、豚ひき肉、木綿豆腐、揚げだし、かつ	わかめ、牛乳、鶏肉のから揚げ、ハム、昆布、かつお節、豚肉、木綿豆腐、みそ	豚肉、木綿豆腐、牛乳、鶏肉、わかめ、みそ	牛乳、わかめ、かまぼこ、鶏ささみ、さつま揚げ、いわし、つみれ、とろろ、きんぎょ、納豆	
緑	たまねぎ、パセリ、にんじん、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんにく、ごぼう、だいこん、干し椎茸	きゅうり、キャベツ、コーン、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう	はくさい、もやし、にんじん、にら、たけのこ、ねぎ、きくらげ、干し椎茸、ソフトマヨ、きゅうり	みかん、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、ごぼう、にんにく、トマト、パセリ	
黄	米、卵なし、トシゴ、春雨、ごま油、上白糖、里芋、こんにゃく	米、上白糖、米油、つきこ、じゃがいも、豆乳プリン	ソフめん、かたくり粉、ごま油、蒸しパン粉、上白糖、常葉幼、大趣小、船引小	米、ごま油、じゃがいも、こんにゃく	
欠食校	都路中		常葉小		
30	31[ハロウィン献立]				
献立	こんにゃくサラダ さんまのレモン煮 ごはん 豆腐 のみそ汁	ガハオライスの具 目玉焼き ごはん パンパンジー ポタージュ			
エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	467 17.4 19.5	642 28.2 20.2	783 31.8 22.7	511 19.5 17.8	673 25.0 22.8
赤	牛乳、さんま、レモン煮、ハム、木綿豆腐、わかめ、みそ	牛乳、目玉焼き、豚肉、鶏肉、生クリーム			
緑	にんじん、えだまめ、ねぎ	たまねぎ、パプリカ、にんにく、かぼちゃ、にんじん、パセリ			
黄	米、つきこ、卵なし、トシゴ、上白糖、白すりごま、じゃがいも	米、上白糖、ごま油、ケチャップ、マヨネーズ、バター			
欠食校	滝根小				

18分 食事バランスガイド

量は教科書にも
のっている

回転することで
コマが安定する
ように、運動も
必要だよ。

体に必要な水分は、
お茶などの水分は、
コマの輪になるよ。

18分

主食(ごはん)
ごはん(中盛り)
だったら4杯程度

副菜(肉、魚、豆、卵)
野菜料理5皿程度

主菜(肉、魚、豆)
肉・魚・大豆料理
から3皿程度

牛乳・乳製品
牛乳だったら1本程度

果物
みかんだったら2個程度

量は割合～
朝ごはん: 3
昼ごはん: 4
夕ごはん: 3
を目安に

野菜は
毎食、必ず
食べよう

色の濃い野菜
色の薄い野菜
入っていますか?

海藻・いも・豆・
乳製品・果物など
も取り入れよう

お菓子・ジュースは、
コマを回すための
ヒモの役割だよ。

2,200±200kcalの量

厚生労働省・農林水産省決定

【今月の給食目標】

バランスのよい 食事をしよう

【栄養価目標】

基準値	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	480	650	830
たんぱく質	20.2	28.8	34.2
脂質	13.8	18.1	23.1
食塩	1.8	2.0	2.8

野菜もたっぷり食べよう!

バランスよく
食べよう!

毎月19日は食育の日