令和8年度　郡山市保育課

◎月に同じメニューを繰り返すサイクルメニューとし、好き嫌いをなくすようにしています。
★3歳以上児は、給食と3時のおやつの提供です。
★3歳未満児は、10時のおやつ・給食・3時のおやつの提供です。



# 11月のこんだて



| 栄養価 | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|
| 3歳以上児の摂取基準 | 585kcal | 18.3g | 15.6g | 87.3g | 1.5g未満 |
| 3歳未満児の摂取基準 | 475kcal | 15.5g | 13.2g | 73.7g | 1.3g未満 |

| 曜日 | | | | 献立 午前おやつ | 昼食 主食 | 昼食 おかず | 午後おやつ | 黄色の食品 熱や力となる食品 | 赤色の食品 血や肉となる食品 | 緑色の食品 体の調子を整える食品 | 栄養価 3歳以上 エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩相当量 | 栄養価 3歳未満 エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 炭水化物 / 食塩相当量 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2 | 16 | 30 | 月 | 麦茶<br>ウエハース | ごはん | 鶏ささみのレモン煮<br>マカロニサラダ<br>みそ汁（葱、豆腐、油揚げ）<br>バナナ | 牛乳<br>プチたい焼き | 片栗粉<br>油<br>砂糖<br>マカロニ<br>じゃがいも<br>マヨネーズ<br>精白米 | 鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ<br>煮干し<br>牛乳 | レモン<br>きゅうり<br>玉葱<br>人参<br>葱<br>バナナ | 563 kcal<br>20.8 g<br>18.1 g<br>77.2 g<br>2.0 g | 459 kcal<br>16.8 g<br>15.5 g<br>61.9 g<br>1.7 g |
| ― | 17 | ― | 火 | 麦茶<br>せんべい | ごはん | さばのカレームニエル<br>千草和え<br>みそ汁（じゃがいも、玉葱、油揚げ）<br>オレンジ | 牛乳<br>ビスケット | 片栗粉<br>油<br>ごま油<br>砂糖<br>じゃがいも<br>精白米 | さば<br>鶏卵<br>油揚げ<br>煮干し<br>牛乳 | ほうれん草<br>もやし<br>人参<br>玉葱<br>オレンジ | 528 kcal<br>15.0 g<br>15.9 g<br>78.1 g<br>1.5 g | 424 kcal<br>12.1 g<br>12.7 g<br>63.2 g<br>1.3 g |
| 4 | 18 | ― | 水 | 麦茶<br>ウエハース | ごはん | キッシュ風オムレツ<br>シーチキン和え<br>野菜スープ（じゃがいも、白菜、人参、ベーコン）<br>グレープフルーツ | 牛乳<br>カステラ | 砂糖<br>じゃがいも<br>精白米 | オムレツ<br>ツナ<br>わかめ<br>ベーコン<br>牛乳 | ブロッコリー<br>玉葱<br>人参<br>白菜<br>グレープフルーツ | 528 kcal<br>15.0 g<br>15.9 g<br>78.1 g<br>1.5 g | 424 kcal<br>12.1 g<br>12.7 g<br>63.2 g<br>1.3 g |
| 5 | 19 | ― | 木 | 麦茶<br>ビスケット | ごはん | 酢豚<br>中華スープ（もやし、豆腐、葱、わかめ）<br>キウイフルーツ | 牛乳<br>お好み焼き | 片栗粉<br>油<br>砂糖<br>ごま油<br>薄力粉<br>精白米 | 豚肉<br>中華だし<br>わかめ<br>とりがらだし<br>牛乳<br>桜えび<br>鶏卵 | 生姜　人参<br>玉葱　竹の子<br>椎茸　ピーマン<br>もやし<br>白菜　葱<br>キウイフルーツ<br>キャベツ | 582 kcal<br>21.7 g<br>17.9 g<br>81.6 g<br>1.6 g | 480 kcal<br>17.4 g<br>16.5 g<br>64.3 g<br>1.3 g |
| 6 | 20 | ― | 金 | 麦茶<br>ウエハース | ごはん | 鶏肉の照り焼き<br>のり和え<br>みそ汁（ほうれん草、大根、油揚げ）<br>りんご | 牛乳<br>ジャムサンド | 油<br>食パン<br>いちごジャム<br>精白米 | 鶏肉<br>のり<br>油揚げ<br>煮干し<br>牛乳 | キャベツ<br>もやし<br>人参　コーン<br>ほうれんそう<br>大根<br>りんご | 602 kcal<br>21.9 g<br>15.3 g<br>92.2 g<br>2.2 g | 490 kcal<br>17.6 g<br>13.2 g<br>73.9 g<br>1.9 g |
| 7 | 21 | ― | 土 | りんごジュース | うどん | けんちんうどん（豚肉、豆腐、小松菜、じゃがいも、椎茸、人参、葱、大根、うどん）<br>ビッグ肉団子<br>甘酢和え<br>バナナ | 牛乳<br>せんべい | じゃがいも<br>油<br>砂糖<br>うどん | 豚肉<br>豆腐<br>肉団子<br>牛乳 | 小松菜<br>椎茸　人参<br>葱　大根<br>トマト<br>きゅうり<br>バナナ | 583 kcal<br>17.5 g<br>16.1 g<br>91.7 g<br>3.3 g | 473 kcal<br>13.5 g<br>12.9 g<br>77.0 g<br>2.3 g |
| 9 | ― | ― | 月 | 麦茶<br>せんべい | ごはん | コロッケ<br>フレンチサラダ<br>みそ汁（大根、人参、油揚げ）<br>バナナ | 麦茶<br>プリン・ア・ラ・モード | コロッケ<br>油<br>砂糖<br>精白米 | わかめ<br>ハム<br>油揚げ<br>煮干し<br>牛乳<br>生クリーム | キャベツ<br>きゅうり<br>大根　人参<br>バナナ<br>みかん<br>キウイフルーツ | 560 kcal<br>14.3 g<br>17.8 g<br>85.0 g<br>1.5 g | 450 kcal<br>11.5 g<br>14.2 g<br>68.7 g<br>1.4 g |
| 10 | 24 | ― | 火 | 麦茶<br>ウエハース | ごはん | 大豆の五目煮<br>ブロッコリーサラダ<br>みそ汁（葱、豆腐、白菜、油揚げ）<br>りんご | 牛乳<br>ピザトースト | 糸コン<br>砂糖<br>油<br>食パン<br>精白米 | 大豆（水煮）<br>豚肉　昆布<br>油揚げ 豆腐<br>煮干し　牛乳<br>ミックスチーズ | 人参　ごぼう<br>ブロッコリー<br>キャベツ　葱<br>白菜<br>りんご<br>ピーマン | 595 kcal<br>21.5 g<br>14.5 g<br>93.8 g<br>1.8 g | 485 kcal<br>17.4 g<br>12.6 g<br>75.2 g<br>1.5 g |
| 11 | 25 | ― | 水 | 麦茶<br>せんべい | ごはん | カツカレー<br>白菜とりんごのサラダ<br>牛乳<br>バナナ | 麦茶<br>ゼリー | 薄力粉<br>パン粉<br>じゃがいも<br>油<br>砂糖<br>精白米 | 豚肉<br>鶏卵<br>牛乳 | 玉葱<br>人参<br>グリンピース<br>白菜<br>りんご<br>バナナ | 594 kcal<br>19.2 g<br>18.5 g<br>86.4 g<br>1.6 g | 477 kcal<br>15.5 g<br>14.8 g<br>69.9 g<br>1.5 g |
| 12 | 26 | ― | 木 | 麦茶<br>ウエハース | 食パン | タラのマヨネーズ焼き<br>コールスローサラダ<br>野菜スープ（玉葱、人参、じゃがいも、ベーコン、ほうれん草） | 牛乳<br>おにぎり（ツナ・昆布） | 油　砂糖<br>じゃがいも<br>精白米<br>食パン | タラ<br>パルメザンチーズ<br>ハム<br>ベーコン<br>ツナ　昆布 | 玉葱<br>パセリ<br>キャベツ<br>人参<br>コーン<br>ほうれん草 | 530 kcal<br>22.5 g<br>19.5 g<br>65.5 g<br>2.0 g | 440 kcal<br>17.9 g<br>16.4 g<br>54.9 g<br>1.6 g |
| 13 | ― | ― | 金 | 麦茶<br>ビスケット | ごはん | ちらし寿司<br>筑前煮<br>すまし汁（かまぼこ、豆腐 豆苗）<br>みかん | 牛乳<br>マロン蒸しパン | 油　砂糖<br>里芋　栗<br>糸コン<br>薄力粉<br>精白米 | 鶏卵<br>鶏肉<br>だし（かつお）<br>蒲鉾　豆腐<br>牛乳<br>スキムミルク | ちらし寿司の素　きゅうり<br>竹の子<br>ごぼう　人参<br>椎茸　豆苗<br>みかん | 554 kcal<br>18.7 g<br>12.7 g<br>88.8 g<br>2.0 g | 457 kcal<br>15.0 g<br>12.3 g<br>70.2 g<br>1.7 g |



| | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ― | 27 | ― | 金 | 麦茶<br>ビスケット | ごはん | すき焼き煮<br>おかか和え<br>みそ汁（玉葱、わかめ、じゃがいも）<br>みかん | 牛乳<br>コーンお焼き | ふ　油<br>糸コン　砂糖<br>じゃがいも<br>薄力粉<br>精白米 | 豚肉　煮干し<br>焼き豆腐<br>かつお節<br>わかめ<br>牛乳　鶏卵<br>スキムミルク<br>プロセスチーズ | 葱<br>えのきたけ<br>白菜<br>ブロッコリー<br>コーン　玉葱<br>みかん | 638 kcal<br>26.2 g<br>19.1 g<br>88.8 g<br>1.9 g | 523 kcal<br>20.8 g<br>17.8 g<br>69.7 g<br>1.7 g |
| 14 | 28 | ― | 土 | 野菜ジュース | 蒸し中華めん | 味噌ラーメン<br>ギョウザ<br>粉ふき芋<br>バナナ | 牛乳<br>せんべい | ごま油<br>じゃがいも<br>中華めん | 豚肉<br>中華だし<br>ギョウザ<br>あおのり<br>牛乳 | もやし　人参<br>キャベツ　葱<br>にら　コーン<br>にんにく<br>生姜　バナナ | 550 kcal<br>19.0 g<br>14.3 g<br>85.5 g<br>2.3 g | 437 kcal<br>15.2 g<br>11.3 g<br>68.8 g<br>2.0 g |

## 給食だより

農林水産省より「令和7年度食料自給率」が公表になりました。食料自給率は国内の食料供給に対する食料の国内生産の割合を示す指標として、日本における食料の国内生産及び消費の動向を把握するために毎年公表されています。
「出典：令和7年度食料自給率について　令和8年8月　農林水産省」

**【自給率の基本的考え方】食料自給率とは、国内の食料全体に対する食料の国内生産の割合を示す指標**

- 品目別自給率
- 総合食料自給率
  - 熱量で換算する：カロリーベース
  - 金額で換算する：生産額ベース

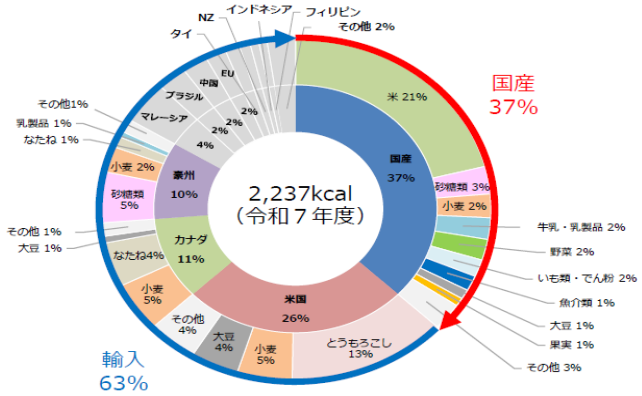
| カロリーベース食料自給率 | 生産額ベース食料自給率 | 摂取熱量ベース食料自給率 |
|---|---|---|
| 37% | 66% | 45% |

参考資料　供給カロリーと食料消費額の国別構成（試算）：令和７年度

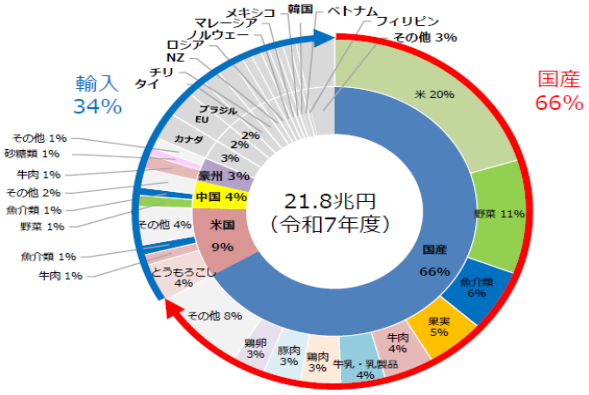
○　我が国の食料供給は、国産（37%）と、米国（26%）、カナダ（11%）、豪州（10%）からの輸入で供給熱量の大部分（84%）を占めている。

○　生産額ベースでは、国産（66%）と、米国（9%）、中国（4%）、豪州（3%）からの輸入で食料消費額の大部分（82%）を占めている。

我が国の供給カロリーの国別構成（試算）：令和７年度




我が国の食料消費額の国別構成（試算）：令和７年度




注１：輸入熱量は供給熱量と国産熱量の差とし、輸出、在庫分は捨象した。
注２：主要品目の国・地域別の輸入熱量を、農林水産省「令和７年農林水産物輸出入概況」の各品目の国・地域毎の輸入量で按分して試算した。
注３：輸入飼料による畜産物の生産分は輸入熱量としており、この輸入熱量については、主な輸入飼料の国・地域毎の輸入量（TDN（可消化養分総量）換算）で按分した。

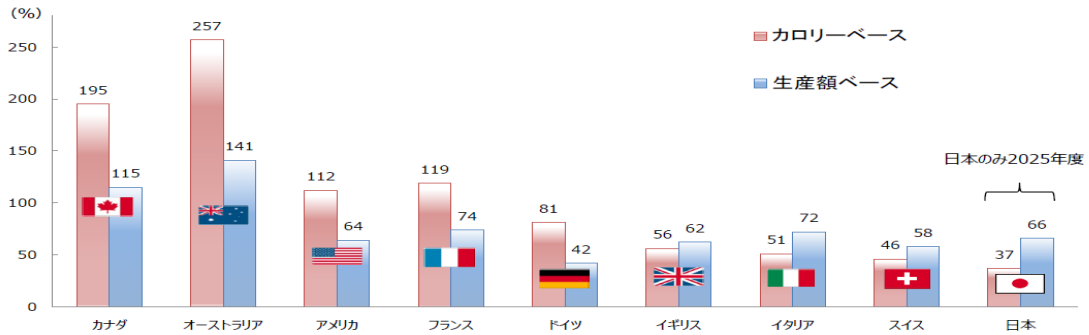
注１：輸入額は国内消費仕向額と国内生産額の差とし、輸出、在庫分は捨象した。
注２：主要品目の国・地域別の輸入額を、農林水産省「令和７年農林水産物輸出入概況」の各品目の国・地域毎の輸入額で按分して試算した。
注３：消費段階の価格ではなく、生産・輸入段階の価格で評価した金額である。



参考資料　我が国と諸外国の食料自給率（試算）

○　諸外国の食料自給率の試算値を比較すると、
①　カロリーベースについては、国内の消費人口が小さく、カロリーベースに寄与する穀物、油糧種子等の生産量が多いカナダ、オーストラリア等の国が上位に位置づけられる一方、
②　生産額ベースについては、野菜・果実等の輸出量が多いイタリアがドイツ、イギリスを上回るなど、カロリーに比して価格の高い野菜・果実、畜産物の動向がより反映される傾向にあります。
○　我が国の食料自給率は、諸外国と比較すると、カロリーベース、生産額ベースともに低い水準にあります。

○　我が国と諸外国の食料自給率（2023年）




資料：農林水産省「食料需給表」、FAO“Food Balance Sheets”等を基に農林水産省で試算（いずれもアルコール類等は含まない）。
注１：数値は暦年（日本のみ年度）。スイス（カロリーベース）及びイギリス（生産額ベース）については、各政府の公表値を掲載。
注２：畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。