[月 間 献 立 表]

2026年 4月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
	7日	8日	9日	10日
	コッペパン いちごジャム 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ サラスパサラダ コンソメスープ	『こおりやま「お米の日」』 ごはん 牛乳 納豆（しょうゆ5g含む） 切干大根の含め煮 南蛮汁	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 肉シューマイ バンサンスー	麦ごはん 牛乳 メンチカツ 和風サラダ 油揚げのみそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 623 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 662 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 630 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g
13日	14日	15日	16日	17日
ポークカレーライス 牛乳 コーンサラダ 清見オレンジ１／６	コッペパン りんごジャム 牛乳 ひき肉団子のスープ ツナサラダ ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 鰆の照焼き 野菜のごまあえ 豚汁	みそラーメン 牛乳 蒸しぎょうざ すき昆布の香味あえ	(入学お祝い献立)(食育の日) 赤飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ わかめのあえもの すまし汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ 672 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal たんぱく質 30.1 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.8 g
20日	21日	22日	23日	24日
麦ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 大豆と小魚のつくだ煮 春キャベツのおひたし	コッペパン 牛乳 すいとん ﾁｷﾝｻﾗﾀﾞ(ﾌﾚﾝﾁ味) 大豆プリン	たけのこごはん 牛乳 厚焼き玉子 小松菜のあえもの 大根と麸のみそ汁	黒糖パン 牛乳 ホワイトシチュー フレンチサラダ ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ(美生柑) 1/6個	ごはん 牛乳 鮭フライ ごま風味あえ かき玉汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ 638 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 656 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 1.7 g
27日	28日		30日	
麦ごはん ひじき手づくりふりかけ 牛乳 肉じゃが みそマヨネーズ和え	麦ごはん 牛乳 タッカルビ もやしのナムル わかめスープ いちごゼリー		きつねうどん 牛乳 タレ付き野菜肉団子 おかかあえ	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 634 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 20.5 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 629 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.3 g	

[月 間 献 立 表]

2026年 5月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
				1日
				(端午の節句) ごはん 牛乳 かつおとじゃが芋のごまみそあえ 小松菜のおひたし えのきたけのすまし汁,柏餅１個
				ｴﾈﾙｷﾞｰ 686 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 1.9 g
			7日	8日
			ごはん 牛乳 さばみそ煮 チキンのあえもの たけのことわかめのみそ汁	『こおりやま「お米の日」』 (運動会応援献立) ごはん 牛乳 ソースカツ ゆで野菜,麩のみそ汁
			ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.5 g 食塩相当量 2.0 g
11日	12日	13日	14日	15日
ひじきごはん 牛乳 ごまあえ さつま汁 ビーンズカル（袋）	黒糖パン 牛乳 クラムチャウダー ツナサラダ Ｆｅすりおろしピーチゼリ	ごはん 牛乳 納豆(しょうゆ5g含む) 千草あえ 生揚げと玉ねぎのみそ汁	山菜うどん 牛乳 肉だんごのもち米蒸し 小松菜とキャベツのあえもの	チキンカレーライス 牛乳 ｸﾞﾘｰﾝｱｽﾊﾟﾗｶﾞｽのｻﾗﾀﾞ ミニトマト２個
ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 619 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g
18日	19日	20日	21日	22日
麦ごはん 牛乳 鶏肉の照焼き かぶと塩昆布のあえもの わかめのみそ汁	（食育の日） 食パン 牛乳 かぼちゃコロッケ さやえんどうとツナのサラダ 野菜スープ,ヨーグルト	ごはん 牛乳 八宝菜 蒸しぎょうざ(Fe) 春雨のごま酢あえ	ピザトースト 牛乳 コロコロサラダ 鶏肉ともやしのスープ アセロラゼリー	麦ごはん かつお手づくりふりかけ 牛乳 若竹煮 ほうれん草と玉子のあえもの
ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
25日	26日	27日	28日	29日
麦ごはん 牛乳 ますの三味焼き ｺｰﾝ入りみそﾏﾖﾈｰｽﾞあえ 生揚げのみそ汁	コッペパン 牛乳 マカロニのミートソース煮 チーズサラダ ｼﾞｭｰｼｰﾌﾙｰﾂ(美生柑) 1/6個	ごはん 牛乳 厚焼き玉子 新じゃがの煮物 ひじき入りおひたし	タンメン 牛乳 肉パオズ 中華サラダ	麦ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ こまつなのごまあえ 大根と豆腐のみそ汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.2 g

[月 間 献 立 表]

2026年 6月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
麦ごはん 牛乳 ハンバーグ和風ソースがけ ｷｬﾍﾞﾂと塩昆布の漬物 麩のみそ汁	黒糖パン 牛乳 豚肉と大豆のケチャップ煮 スナップえんどうのサラダ 小魚入りいもけんぴ(カミカミ)	グリンピースごはん 牛乳 肉団子 ｷｬﾍﾞﾂとかぶのしょうゆ漬 豚汁	（歯と口の健康週間） チャンポンめん 牛乳 ミニ春巻き 切干大根の香味あえ(ｶﾐｶﾐ)	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 青のり小魚 小松菜のおかかあえ
ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal たんぱく質 30.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 2.0 g
8日	9日	10日	11日	12日
『こおりやま「お米の日」』 ごはん 牛乳 ジャジャン豆腐 エビシューマイ すき昆布の香味あえ(カミカミ)	コッペパン 牛乳 マカロニのカレー煮 豆サラダ ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 鮭の香味焼き ひじきの炒め煮 南蛮汁	コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー コーンサラダ アセロラゼリー	そぼろごはん（鶏ひき肉入） 牛乳 ごま酢あえ 新玉ねぎのみそ汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ 608 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 620 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
15日	16日	17日	18日	19日
♪たべっぺ♪こおりやま給食 ごはん 牛乳 県産カジキカツ 五目煮豆(ｶﾐｶﾐ) 青菜のみそ汁	♪たべっぺ♪こおりやま給食 (朝食モデル献立) 麦ごはん 牛乳 納豆（しょうゆ5g含む） ツナあえ,にらのみそ汁	♪たべっぺ♪こおりやま給食 麦ごはん 牛乳 ゆで豚の四川ソースがけ 中華サラダ わかめスープ	♪たべっぺ♪こおりやま給食 (食育の日) 沢煮うどん 牛乳 みそかんぷら(郡山) ニラとえのきのあえもの	♪たべっぺ♪こおりやま給食 味ごはん 牛乳 野菜のごまあえ 生揚げと玉ねぎのみそ汁 さくらんぼ　２個
ｴﾈﾙｷﾞｰ 647 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 606 kcal たんぱく質 27.8 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.0 g
22日	23日	24日	25日	26日
麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそかけ 焼き豚入り香味あえ しめじのすまし汁	(ブルメン市（オランダ）姉妹都市献立) 食パン スライスチーズ 牛乳 トマトゥンスープ 野菜と豆のサラダ,ブルーベリーゼリー	ビビンバ 牛乳 五目スープ さつまいもチップス	ごはん 牛乳 あじフライ ほうれん草のあえもの わかめと生揚げのみそ汁	ビーンズカレーﾗｲｽ(ｶﾐｶﾐ) 牛乳 グリーンサラダ メロン１／１６個
ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 618 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.1 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 660 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 21.8 g 食塩相当量 2.0 g
29日	30日			
麦ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 豆みそ(カミカミ) のりあえ	キムチチャーハン 牛乳 小松菜とツナのあえもの 中華スープ 大豆プリン			
ｴﾈﾙｷﾞｰ 644 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 21.3 g 食塩相当量 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.0 g 食塩相当量 2.0 g			

[月 間 献 立 表]

2026年 7月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
		1日	2日	3日
		ごはん 牛乳 肉団子 ゴーヤの炒め物 生揚げとわかめのみそ汁	五目うどん 牛乳 油揚げの煮つけ 磯香あえ	（奈良市姉妹都市献立） ごはん 牛乳 鶏肉の竜田揚げ きゅうりのごま酢あえ にゅうめん
		ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g
6日	7日	8日	9日	10日
ハヤシライス 牛乳 わかめとツナのサラダ 小玉すいか 1/16個	（七夕献立） 麦ごはん 牛乳 星型ハンバーグ照焼きソース たんざくサラダ 天の川スープ	『こおりやま「お米の日」』 ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆と小魚のつくだ煮 ひじきサラダ	ドッグパン 牛乳 ミートソース ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ワンタンスープ りんごゼリー（冷）	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め バンサンスー にらとじゃが芋のみそ汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ 639 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 621 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g
13日	14日	15日	16日	
麦ごはん 牛乳 いわしのﾋﾟﾘｶﾗｿｰｽがけ 小松菜ともやしのおひたし 夏の豚汁	コッペパン 牛乳 豚肉と大豆のケチャップ煮 サラスパサラダ 冷凍みかん	（食育の日献立） （土用の丑の日献立） うなぎのせごはん 牛乳 さやｲﾝｹﾞﾝのごまあえ 南蛮汁,ミニトマト2個	(久留米市姉妹都市献立) 豚骨ラーメン 牛乳 焼きぎょうざ(Fe) チキンサラダ	
ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.9 g	

[月 間 献 立 表]

2026年 8月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
		26日	27日	28日
		わかめごはん 牛乳 春巻 バンサンスー 中華スープ	黒糖パン 牛乳 ハンバーグラタトゥーユ添え 野菜スープ アセロラゼリー（冷）	麦ごはん 牛乳 豚肉と野菜のみそ炒め ごま風味あえ 生揚げのみそ汁
		ｴﾈﾙｷﾞｰ　602 kcal　たんぱく質　24.4 ｇ 脂質　19.7 ｇ　食塩相当量　2.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　631 kcal　たんぱく質　29.9 ｇ 脂質　19.3 ｇ　食塩相当量　2.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　602 kcal　たんぱく質　29.9 ｇ 脂質　18.4 ｇ　食塩相当量　1.8 ｇ
31日				
（野菜（831）の日献立） 夏野菜のカレーライス 牛乳 フレンチサラダ 巨峰　２個				
ｴﾈﾙｷﾞｰ　638 kcal　たんぱく質　25.0 ｇ 脂質　18.9 ｇ　食塩相当量　1.9 ｇ				

[月 間 献 立 表]

2026年 9月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	（渋谷区防災助け合い献立）　麦ごはん 牛乳 豚肉と春雨のオイスター風味 豆乳タンタンスープ	麦ごはん かつお手づくりふりかけ 牛乳 肉じゃが ツナとわかめのあえもの	みそタンメン 牛乳 ポークシューマイ もやしと小松菜のラー油あえ	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ 三色おひたし 生揚げのみそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　607 kcal　たんぱく質　26.9 g 脂質　19.5 g　食塩相当量　1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　626 kcal　たんぱく質　27.4 g 脂質　18.1 g　食塩相当量　1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　609 kcal　たんぱく質　27.3 g 脂質　19.9 g　食塩相当量　2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal　たんぱく質　24.9 g 脂質　19.5 g　食塩相当量　2.2 g
7日	8日	9日	10日	11日
ハヤシライス 牛乳 こまつなのサラダ なし１／４個	（外国の料理 音楽の都 ウィーン献立） 食パン ﾁｮｺﾚｰﾄｸﾘｰﾑ（Fe） 牛乳 バックヘンデル 野菜サラダ,じゃが芋のスープ	麦ごはん 牛乳 ジャジャン豆腐 肉パオズ すき昆布の香味あえ	黒糖パン 牛乳 あじのチーズパン粉焼き コーンサラダ ミネストローネ	ごはん 牛乳 豚肉のねぎ塩いため 千草あえ けんちん汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ　625 kcal　たんぱく質　22.7 g 脂質　16.8 g　食塩相当量　2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　603 kcal　たんぱく質　27.3 g 脂質　20.0 g　食塩相当量　1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　612 kcal　たんぱく質　29.4 g 脂質　18.7 g　食塩相当量　1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal　たんぱく質　29.5 g 脂質　18.4 g　食塩相当量　1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　601 kcal　たんぱく質　29.6 g 脂質　19.8 g　食塩相当量　2.0 g
14日	15日	16日	17日	18日
麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 ひじき入りおひたし 豆腐と大根のみそ汁	（パン品質調査のためコッペパン） コッペパン 牛乳 マカロニのカレー煮 豆サラダ ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 タッチョリム(鶏肉の煮物) もやしのナムル トック入りわかめスープ	きつねうどん 牛乳 大学カボチャ おかかあえ	（食育の日） （お彼岸献立） きりこぶごはん 牛乳 厚焼き玉子 野菜のごまあえ,大根と油麩のみそ汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ　628 kcal　たんぱく質　25.0 g 脂質　20.9 g　食塩相当量　2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　627 kcal　たんぱく質　29.6 g 脂質　18.6 g　食塩相当量　1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　622 kcal　たんぱく質　28.2 g 脂質　17.1 g　食塩相当量　1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　652 kcal　たんぱく質　29.5 g 脂質　20.5 g　食塩相当量　2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　609 kcal　たんぱく質　28.1 g 脂質　20.1 g　食塩相当量　2.4 g
			24日	25日
			ごはん 牛乳 鶏肉と豆のごまみそあえ 小松菜ののりあえ きのこ汁	（十五夜献立） さつまいもと栗のごはん 牛乳 枝豆入りおひたし 月見団子汁 十五夜ゼリー
			ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal　たんぱく質　27.8 g 脂質　19.8 g　食塩相当量　2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　603 kcal　たんぱく質　24.7 g 脂質　12.9 g　食塩相当量　1.9 g
28日	29日	30日		
麦ごはん 牛乳 納豆（しょうゆ5g含む） 切干大根の含め煮 小松菜のみそ汁	コッペパン 牛乳 ポークビーンズ フレンチサラダ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 鮭の三味焼き 小松菜のからしあえ 豚汁		
ｴﾈﾙｷﾞｰ　605 kcal　たんぱく質　27.3 g 脂質　17.2 g　食塩相当量　2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal　たんぱく質　29.9 g 脂質　19.6 g　食塩相当量　1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　604 kcal　たんぱく質　28.8 g 脂質　19.9 g　食塩相当量　1.8 g		

[月 間 献 立 表]

2026年10月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
			1日	2日
			麦ごはん ひじき手づくりふりかけ 牛乳 生揚げの肉みそ煮 からしあえ	麦ごはん 牛乳 揚げさんまのﾋﾟﾘｶﾗｿｰｽがけ きのこ入りおひたし じゃが芋のみそ汁
			ｴﾈﾙｷﾞｰ　610 kcal　たんぱく質　27.2 g 脂質　19.1 g　食塩相当量　2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　602 kcal　たんぱく質　25.1 g 脂質　19.5 g　食塩相当量　2.1 g
5日	6日	7日	8日	9日
（いわきグルメ） ツナごはん 牛乳 ちくわみそﾏﾖﾈｰｽﾞあえ 八杯汁（いわき市の郷土料理）	コッペパン 牛乳 マカロニのミートソース煮 ｷｬﾍﾞﾂとほうれん草のｻﾗﾀﾞ ぶどう２個	ごはん 牛乳 戻りがつおのごまみそあえ 磯びたし 大根と麸のみそ汁	タンメン 牛乳 ミニ肉まん すき昆布の香味あえ	（早めの目の愛護デー） キムチチャーハン 牛乳 春雨のごま酢あえ トック入りわかめスープ ブルーベリーゼリーＦｅ
ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal　たんぱく質　26.3 g 脂質　19.8 g　食塩相当量　2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　602 kcal　たんぱく質　29.6 g 脂質　17.0 g　食塩相当量　2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　617 kcal　たんぱく質　28.9 g 脂質　20.4 g　食塩相当量　1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　626 kcal　たんぱく質　28.9 g 脂質　18.1 g　食塩相当量　2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　622 kcal　たんぱく質　23.3 g 脂質　16.9 g　食塩相当量　2.2 g
	13日	14日	15日	16日
	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 蒸しぎょうざ もやしのナムル	麦ごはん 牛乳 里芋と大根のそぼろ煮 豆みそ 小松菜のおひたし	アップルパン 牛乳 すいとん カミカミサラダ さつまいもチップス	麦ごはん 牛乳 鶏ささ身ﾚﾓﾝじょうゆかけ ほうれん草のごまあえ えのきたけのみそ汁
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　621 kcal　たんぱく質　29.0 g 脂質　20.4 g　食塩相当量　2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　651 kcal　たんぱく質　26.6 g 脂質　21.0 g　食塩相当量　1.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　627 kcal　たんぱく質　26.5 g 脂質　20.1 g　食塩相当量　2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　615 kcal　たんぱく質　29.9 g 脂質　15.4 g　食塩相当量　2.2 g
19日	20日	21日	22日	23日
（食育の日） ごはん 牛乳 鮭の照焼き きんぴらごぼう 里芋のみそ汁	黒糖パン 牛乳 クリームシチュー チキンサラダ ラフランスゼリー	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の中華煮 肉シューマイ（Fe） もやしのラー油あえ	五目うどん 牛乳 大学いも おかかあえ	ごはん 牛乳 納豆（しょうゆ5g含む） 小松菜と玉子のあえもの けんちん汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ　611 kcal　たんぱく質　27.7 g 脂質　19.7 g　食塩相当量　1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　637 kcal　たんぱく質　28.7 g 脂質　20.0 g　食塩相当量　2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　624 kcal　たんぱく質　29.2 g 脂質　20.5 g　食塩相当量　1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　673 kcal　たんぱく質　27.3 g 脂質　17.5 g　食塩相当量　2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal　たんぱく質　26.9 g 脂質　19.5 g　食塩相当量　2.2 g
26日	27日	28日	29日	30日
麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 白菜のおひたし さつま芋汁	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ コーンｻﾗﾀﾞ（フレンチ味） みかん　１個	麦ごはん 牛乳 豚肉の四川ソース ほうれん草のあえもの 中華玉子スープ	麦ごはん 牛乳 おでん 青のり小魚 焼き豚入りあえもの	きのこのカレーライス 牛乳 海藻とゆで野菜のサラダ ヨーグルト
ｴﾈﾙｷﾞｰ　633 kcal　たんぱく質　24.6 g 脂質　20.9 g　食塩相当量　2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　607 kcal　たんぱく質　27.9 g 脂質　20.0 g　食塩相当量　1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal　たんぱく質　25.4 g 脂質　19.9 g　食塩相当量　2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal　たんぱく質　26.6 g 脂質　17.3 g　食塩相当量　2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　668 kcal　たんぱく質　25.4 g 脂質　21.7 g　食塩相当量　2.2 g

[月 間 献 立 表]

2026年11月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
2日		**4日**	**5日**	**6日**
ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースがけ 三色おひたし 大根のみそ汁		（朝食モデル献立） 麦ごはん 味付けのり 牛乳 厚焼き玉子 ごま風味あえ,豚汁	キャロットパン 牛乳 花野菜のクリーム煮 コーンサラダ（フレンチ味） かき１／４個	麦ごはん 牛乳 いわしの蒲焼 磯びたし じゃが芋のみそ汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.2 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 625 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.1 g
9日	**10日**	**11日**	**12日**	**13日**
♪たべっぺ♪こおりやま給食 ごはん 牛乳 生揚げの中華煮込み 県産豚肉シューマイ にらともやしの香味あえ	♪たべっぺ♪こおりやま給食 米粉パン 牛乳 マカロニのカレー煮 小松菜のサラダ りんご１／６個	♪たべっぺ♪こおりやま給食 麦ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース焼き ほうれんそうのおひたし さつまいも汁	♪たべっぺ♪こおりやま給食 県産米粉ワンタンメン 牛乳 チキンナゲット２個 キャベツのナムル	♪たべっぺ♪こおりやま給食 肉丼 牛乳 里芋と白菜のみそ汁 みかん　１個
ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 1.7 g
16日	**17日**	**18日**	**19日**	**20日**
ハヤシライス 牛乳 キャベツサラダ ヨーグルト	バンズパン 牛乳 メンチカツ ブロッコリーサラダ 白菜スープ ぶどうゼリー	麦ごはん 牛乳 すきやき煮 青のりちりめんじゃこ わかめと野菜のあえもの	（食育の日） コッペパン いちごジャム 牛乳 県産大豆のケチャップ煮 花野菜のサラダ	さつま芋ごはん 牛乳 さんまの塩焼き ひじきの炒め煮 曲がりネギのみそ汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ 672 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.4 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 18.6 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 29.0 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 632 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.3 g
	24日	**25日**	**26日**	**27日**
	（和食の日献立） ごはん 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き うの花いり なめこ汁	（鳥取市姉妹都市献立） 麦ごはん 牛乳 スタミナ納豆 もやしとわかめのおひたし いもこん鍋	きのこうどん 牛乳 ふかし芋 ニラのあえもの	麦ごはん 牛乳 鶏肉のチリソース 春雨のごま酢あえ 中華玉子スープ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 680 kcal たんぱく質 29.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 645 kcal たんぱく質 28.8 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.0 g
30日				
ごはん 牛乳 肉じゃが 大豆と小魚のつくだ煮 ごまあえ				
ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 29.2 g 脂質 17.2 g 食塩相当量 1.7 g				

[月 間 献 立 表]

2026年12月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
	1日	2日	3日	4日
	コッペパン 牛乳 白菜のクリーム煮 野菜サラダ いちごゼリー（冷）	麦ごはん かつお手づくりふりかけ 牛乳 いりどり 笹かまと野菜のあえもの	チャンポンめん 牛乳 ミニ春巻き 中華サラダ	とりごぼうごはん 牛乳 ほうれん草のごまあえ 石狩汁 みかん　１個
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　603 kcal　たんぱく質　25.9 ｇ 脂質　19.2 ｇ　食塩相当量　2.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　595 kcal　たんぱく質　28.4 ｇ 脂質　16.5 ｇ　食塩相当量　1.4 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　612 kcal　たんぱく質　28.5 ｇ 脂質　18.5 ｇ　食塩相当量　1.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　639 kcal　たんぱく質　29.3 ｇ 脂質　20.9 ｇ　食塩相当量　1.7 ｇ
7日	8日	9日	10日	11日
ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 小魚つくだ煮 ひじき入りおひたし	『こおりやま「お米の日」』 ごはん 牛乳 ブリの照焼き ごぼう炒り さつま芋のみそ汁	麦ごはん 牛乳 納豆（しょうゆ5g含む） 小松菜ののりあえ 曲がりねぎとつみれのみそ汁	黒糖パン 牛乳 フライドチキンカレー風味 コールスロー コンソメスープ	麦ごはん 牛乳 豚キムチ 浅漬け 根菜汁 大豆プリン
ｴﾈﾙｷﾞｰ　621 kcal　たんぱく質　29.5 ｇ 脂質　19.6 ｇ　食塩相当量　2.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　667 kcal　たんぱく質　28.8 ｇ 脂質　20.9 ｇ　食塩相当量　2.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　601 kcal　たんぱく質　29.9 ｇ 脂質　17.0 ｇ　食塩相当量　2.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　611 kcal　たんぱく質　29.4 ｇ 脂質　20.3 ｇ　食塩相当量　2.0 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　680 kcal　たんぱく質　27.6 ｇ 脂質　21.1 ｇ　食塩相当量　2.5 ｇ
14日	15日	16日	17日	18日
麦ごはん 牛乳 家常（ジャジャン）豆腐 蒸しぎょうざ すき昆布の香味あえ	（リザーブ献立） バンズパン 牛乳 ｾﾚｸﾄﾒﾆｭｰ　白身魚フライ チキンカツ フレンチサラダ,野菜スープ,りんごゼリーＦｅ	麦ごはん 牛乳 おでん 豆みそ みそﾏﾖﾈｰｽﾞあえ	（早めの冬至献立） きつねうどん 牛乳 冬至かぼちゃ みかん	コーンピラフ 牛乳 ツナサラダ ミネストローネスープ ヨーグルト
ｴﾈﾙｷﾞｰ　651 kcal　たんぱく質　29.8 ｇ 脂質　21.5 ｇ　食塩相当量　2.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　608 kcal　たんぱく質　27.4 ｇ 脂質　20.1 ｇ　食塩相当量　2.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　617 kcal　たんぱく質　26.0 ｇ 脂質　20.1 ｇ　食塩相当量　2.1 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　648 kcal　たんぱく質　29.8 ｇ 脂質　14.5 ｇ　食塩相当量　1.9 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　639 kcal　たんぱく質　26.2 ｇ 脂質　17.2 ｇ　食塩相当量　2.1 ｇ
21日	22日			
（食育の日） ごはん 牛乳 鮭の三味焼き 重(じゅう)(湖南町の郷土料理) からしあえ	ポークカレーライス 牛乳 チーズサラダ りんご１／６個			
ｴﾈﾙｷﾞｰ　628 kcal　たんぱく質　29.5 ｇ 脂質　19.0 ｇ　食塩相当量　1.7 ｇ	ｴﾈﾙｷﾞｰ　640 kcal　たんぱく質　23.3 ｇ 脂質　20.1 ｇ　食塩相当量　2.0 ｇ			

[月 間 献 立 表]

2027年 1月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
	12日	13日	14日	15日
	（鏡開き献立） 菜めし 牛乳 厚焼き玉子 いか人参 白玉ぞうに	ごはん 牛乳 野菜のうま煮 ししゃもフライ おかか入りおひたし	コッペパン はちみつ 牛乳 ひき肉団子のスープ フルーツヨーグルトあえ	みそそぼろ丼 牛乳 中華スープ ぽんかん　1個
	ｴﾈﾙｷﾞｰ　605 kcal　たんぱく質　27.3 g 脂質　14.9 g　食塩相当量　1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　671 kcal　たんぱく質　31.8 g 脂質　22.3 g　食塩相当量　1.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　600 kcal　たんぱく質　22.2 g 脂質　16.3 g　食塩相当量　1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　614 kcal　たんぱく質　26.7 g 脂質　17.9 g　食塩相当量　2.0 g
18日	19日	20日	21日	22日
ごはん 牛乳 マーボー豆腐 エビシューマイ すき昆布の香味あえ	（食育の日献立） （さんま又は鯉） ごはん 牛乳 鯉の蒲焼き 切干大根の含め煮,かき玉汁	麦ごはん 牛乳 納豆（しょうゆ5g含む） 千草あえ 里芋のみそ汁	（郡山市の郷土料理） 沢煮うどん 牛乳 キャベツもち（郡山市の郷土料理） はるか　1/6個	チキンカレーライス 牛乳 花野菜サラダ みかんゼリー
ｴﾈﾙｷﾞｰ　615 kcal　たんぱく質　27.5 g 脂質　20.4 g　食塩相当量　2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　606 kcal　たんぱく質　26.1 g 脂質　19.1 g　食塩相当量　1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　631 kcal　たんぱく質　27.4 g 脂質　20.9 g　食塩相当量　2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　656 kcal　たんぱく質　30.2 g 脂質　16.8 g　食塩相当量　1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　626 kcal　たんぱく質　22.3 g 脂質　19.3 g　食塩相当量　1.8 g
25日	26日	27日	28日	29日
（給食週間献立） （給食開始当時の献立） セルフ赤しそおにぎり 牛乳 焼魚（鮭） 浅漬,曲がりねぎ入り豚汁	（給食週間献立） （昔の給食） コッペパン いちごジャム 牛乳 すいとん,バンサンスー,豆乳プリン	（給食週間献立） （和食献立） 麦ごはん 牛乳 さばみそ煮 白菜と塩昆布のあえもの,ほうれん草とじゃが芋のみそ汁	（給食週間献立） （地産地消・懐かしの献立） 揚げパン 牛乳 キャベツのサラダ 県産豆腐のポタージュ,りんごゼリーＦｅ	（給食週間献立） （会津の郷土料理） 麦ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそがけ（焼き） こづゆ（会津地方の郷土料理）,小松菜のからしあえ
ｴﾈﾙｷﾞｰ　630 kcal　たんぱく質　29.7 g 脂質　20.9 g　食塩相当量　2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　601 kcal　たんぱく質　23.6 g 脂質　17.9 g　食塩相当量　2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　617 kcal　たんぱく質　25.7 g 脂質　20.5 g　食塩相当量　2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　614 kcal　たんぱく質　25.0 g 脂質　20.4 g　食塩相当量　1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ　603 kcal　たんぱく質　27.4 g 脂質　19.2 g　食塩相当量　1.5 g

[月 間 献 立 表]

2027年 2月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
麦ごはん 牛乳 納豆（しょうゆ5g含む） ひじきサラダ 油揚げとじゃが芋のみそ汁	コッペパン 牛乳 プレーンオムレツ ｷｬﾍﾞﾂとツナのサラダ 白菜のクリーム煮 りんごゼリー	（節分献立） わかめ豆ごはん 牛乳 いわしの梅煮 三色おひたし 南蛮汁	チャンポンめん 牛乳 ミニ春巻 もやしのナムル	ごはん 牛乳 タレ付き野菜肉団子 うの花いり のっぺい汁（かまぼこ）
ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.2 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 604 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 19.5 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 605 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
8日	9日	10日		12日
ごはん 牛乳 ぶりの照焼き ほうれん草ののりあえ とりごぼう汁	黒糖パン 牛乳 豚肉と大豆のケチャップ煮 コーンサラダ Ｆｅすりおろしピーチゼリ	ごはん 牛乳 すきやき煮 豆みそ 海藻のあえもの		ハヤシライス 牛乳 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ（フレンチ味） チョコレートムース
ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 601 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 614 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 669 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.1 g
15日	16日	17日	18日	19日
五目とりめし 牛乳 玉子と野菜のごまあえ 冬野菜のみそ汁 はるか　1/6個	麦ごはん 牛乳 ホイコーロー カニシューマイ ニラとえのきのサラダ	ごはん 牛乳 生揚げの肉みそ煮 青のりちりめんじゃこ 小松菜のごまあえ	カレーうどん 牛乳 切干大根とツナのあえもの いちご　２個	（食育の日） （会津グルメ） ソースカツ丼 牛乳 けんちん汁
ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 1.9 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 617 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.6 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 603 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 602 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 642 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.1 g
22日		24日	25日	26日
麦ごはん 牛乳 揚げ鶏の香味ソース ひじき入りおひたし 打ち豆汁		ごはん 牛乳 鮭の塩こうじ焼き 春雨のあえもの さつま汁	バンズパン 牛乳 ハンバーグトマトソースがけ コールスロー コンソメスープ	（デザートリザーブ） ビビンバ 牛乳 五目スープ デザートリザーブ(ﾐｶﾝｾﾞﾘｰorﾌﾞﾙｰﾍﾍﾞﾘｰ)
ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.0 g		ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.7 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.4 g 食塩相当量 1.8 g

[月 間 献 立 表]

2027年 3月　　0:通常献立　　予定献立　　郡山市教育委員会　2025-10-21 印刷

月	火	水	木	金
1日	2日	3日	4日	5日
ごはん 牛乳 メンチカツ 茎立菜のごまあえ いもがらのみそ汁	食パン 牛乳 中華すいとん チキンサラダ プリン	（桃の節句献立） ちらしずし 牛乳 茎立ち菜のおひたし しめじのすまし汁 桜餅	五目うどん 牛乳 きつねもち ほうれん草のからしあえ	ごはん 牛乳 肉じゃが 五目厚焼き玉子 かぶのしょうゆ漬け
ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.0 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal たんぱく質 29.9 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 2.3 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 638 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 15.2 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 27.5 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
8日	9日	10日	11日	12日
ロコモコ丼 牛乳 野菜スープ 一口りんごゼリー	ココア揚げパン 牛乳 ツナサラダ ポトフ ヨーグルト	麦ごはん 牛乳 ジャジャン豆腐 蒸しぎょうざ バンサンスー	麦ごはん 牛乳 納豆（しょうゆ5g含む） 五目きんぴら 生揚げのみそ汁	ポークカレーライス 牛乳 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ（フレンチ味） はるか　1/4個
ｴﾈﾙｷﾞｰ 629 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 29.6 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 622 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 17.5 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 653 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 1.7 g
15日	16日	17日	18日	19日
麦ごはん 牛乳 タッチョリム もやしとほうれん草のﾅﾑﾙ トック入りわかめスープ	ドッグパン（セルフサンド） フルーツクリームあえ 牛乳 ミネストローネ ビーンズカル（袋）	チキンライス 牛乳 ブロッコリーのサラダ 野菜とベーコンのスープ はるか　1/4個	（お彼岸献立） ごはん 牛乳 さばの照焼き 刻み昆布の煮物 凍み豆腐のみそ汁	（食育の日献立） （卒業お祝い献立） 赤飯 牛乳 鶏肉の竜田揚げ 茎立菜のおかかあえ,湯葉のすまし汁,いちご２個
ｴﾈﾙｷﾞｰ 624 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 633 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 1.5 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 607 kcal たんぱく質 24.6 g 脂質 14.7 g 食塩相当量 1.8 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 611 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.1 g	ｴﾈﾙｷﾞｰ 612 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g