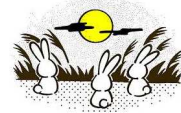




9月献立表

令和3年度中村小学校



実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						1献立 (kcal)	2献立 (%)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	水	高野豆腐のそぼろ丼 五目野菜スープ	鶏肉 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 えのきたけ にんにく ねぎ 干しいたけ もやし	米 麦 砂糖	米油 ごま油	537	17.7
2	木	レンズドライカレー 牛乳 ジャーマンポテト	豚肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	トマトピューレ ピーマン	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン	米 小麦粉 じゃが芋	米油	596	15.1
3	金	あんかけチャーハン 大豆とじゃこの甘辛揚げ 果物 (冷凍みかん)	豚肉 卵 大豆	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん	生姜 ねぎ たけのこ 大根 干しいたけ みかん	米 麦 でんぶん 砂糖	米油 ごま油 ごま	645	17.7
6	月	シーフードピラフ チリコンカン コールスローサラダ	ベーコン えび 大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ コーン にんにく マッシュルーム キャベツ グリーンピース	米 小麦粉 砂糖	米油	562	15.8
7	火	ミルクパン 白身魚の香草パン粉焼き ABCスープ 果物 (プラム)	ホキ 鶏肉	牛乳	パセリ粉 にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ コーン プラム	ミルクパン パン粉 マカロニ	マヨネーズ 米油	545	19.7
8	水	ごまと青のりのご飯 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 わかめサラダ	豚肉 高野豆腐	青のり 牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ もやし きゅうり	米 もち米 麦 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	ごま 米油	540	16.3
9	木	重傷の節句献立 菊の花いりご飯 すまし汁 大根の甘酢漬け	豚肉 豆腐 卵 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ 菊 たまねぎ 生姜 コーン ねぎ 大根	米 砂糖 でんぶん しゅうまいの皮	米油 ごま油	538	16.1
10	金	ちゃんごうどん かきあげ 果物 (巨峰)	鶏肉 油揚げ 桜えび 卵	牛乳	にんじん ピーマン	大根 白菜 ねぎ たまねぎ ぶどう	砂糖 うどん さつま芋 小麦粉 でんぶん	米油	589	15.7
13	月	なすと厚揚げのみそ炒め丼 春雨スープ 果物 (梨)	豚肉 厚揚げ みそ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	にんにく 生姜 なす たけのこ ねぎ 白菜 干しいたけ 梨	米 麦 砂糖 でんぶん 春雨	米油 ごま油	625	15.6
14	火	豆わかご飯 和風きのこハンバーグ 野菜味噌汁	大豆 鶏肉 豆腐 みそ 卵	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ たまねぎ 干しいたけ しめじ えのきたけ 大根 キャベツ	米 パン粉 砂糖 でんぶん	米油	575	18.1
15	水	キムチチャーハン わかめスープ 炒めビーフン	豚肉 豆腐 ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	キムチ ねぎ 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ キャベツ	米 麦 砂糖 ビーフン	米油 ごま油 ごま	524	16.2
16	木	バジルトースト トマトシチュー ベーコンと野菜のソテー	ベーコン 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト トマトピューレ	にんにく たまねぎ もやし コーン	食パン じゃが芋 砂糖 小麦粉	バター 米油	574	15.2
17	金	ご飯 牛乳 かつおの揚げ煮 けんちん汁 野菜の土佐あえ 日本の郷土料理 (高知県)	かつお 鶏肉 豆腐 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ もやし	米 砂糖 でんぶん こんにゃく 里芋	米油	578	21.2
21	火	里芋ご飯 かきたま汁 みたらし団子 十五夜献立	鶏肉 油揚げ 鮭 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく ねぎ 生姜 干しいたけ	米 麦 里芋 砂糖 でんぶん 白玉団子	ごま	591	21.3
22	水	豆腐のカレー煮丼 もやしと人参の炒めもの	豚肉 えび 豆腐	牛乳	にんじん	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ もやし	米 麦 砂糖 でんぶん	米油 ごま油 ごま	559	18.1
24	金	豚肉と昆布のご飯 野菜チップ さつま汁	豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	昆布 牛乳	にんじん かぼちゃ	ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 麦 砂糖 さつま芋	米油	567	15.1
27	月	萩ご飯 牛乳 さばの香味焼き のっぺい汁	ささげ 大豆 さば 鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく 生姜 ねぎ 大根	米 もち米 砂糖 里芋 こんにゃく ちくわぶ でんぶん	米油	538	19.9
28	火	練馬スパゲティ キャベツとコーンのソテー おかしな白玉焼き	まぐろ 豚肉	のり 牛乳 寒天	にんじん	大根 たまねぎ レモン キャベツ コーン 黄桃缶	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 米油	562	16.4
29	水	黒砂糖パン 牛乳 ベーコンポテトオムレツ 野菜スープ	ベーコン 卵 豚肉	牛乳 生クリーム チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ セロリー キャベツ コーン	黒砂糖パン じゃが芋	米油	516	18.0
30	木	さつま芋ご飯 牛乳 野菜ののりあえ ししゃものから揚げ 五目みそ汁	油揚げ みそ かつお節	牛乳 ししゃも わかめ のり	にんじん 小松菜	大根 えのきたけ ねぎ もやし	米 さつま芋 でんぶん こんにゃく	ごま 米油	539	18.1

※ 学校行事・食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。
 ※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。
 2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
 なお、学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されています。

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	566	17.3	29.9	2.7	324	90	2.1	244	0.39	0.50	22	5.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

