令和5年　　9月献立表

開進第一小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおぎなってほしい食品
4	月	カレーライス 飲用牛乳 ひじきサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう ひじき ハム	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ ざらめ しろごま さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー もやし きゅうり コーン えだまめ	659	13.1	豆類
5	火	ごはん 飲用牛乳 すき焼き風肉豆腐 パリパリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ	こめ おしむぎ あぶら しらたき さとう しろごま ワンタンのかわ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり コーン	624	16.0	魚介類
6	水	きつねうどん 飲用牛乳 豆かりんとう 巨峰	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう だいず	うどん さとう さつまいも でんぷん あぶら くろごま	こまつな ねぎ にんじん ほししいたけ ぶどう	651	17.1	卵類
7	木	ごはん 飲用牛乳 お魚ハンバーグ みそドレサラダ 村雲汁	ぎゅうにゅう たまご すり身 とうふ みそ こんぶ	こめ おしむぎ あぶら パンこ しろすりごま さとう でんぷん	たまねぎ だいこん しめじ にんじん きゅうり ほししいたけ ねぎ こまつな	596	18.9	果物類
8	金	ごはん 飲用牛乳 魚のマリアナソース 菊花和え 味噌汁	ぎゅうにゅう もうかさめ たまご あぶらあげ だいず みそ	こめ おしむぎ でんぷん あぶら さとう	しょうが トマトピューレ もやし ほうれんそう にんじん きく かぼちゃ ねぎ こまつな	618	20.3	種実類
11	月	カレーピラフ 飲用牛乳 クラムチャウダー フルーツサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン あさり なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース セロリー パセリ キャベツ きゅうり みかんかん パインアップルかん	600	13.4	豆類
12	火	あぶ玉丼 飲用牛乳 しめじのｽｰﾌﾟ 冷凍みかん	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ むぎ さとう でんぷん ごまあぶら	ほししいたけ にんじん たまねぎ えのきたけ グリンピース ごぼう しめじ みかん	591	17.7	小魚類
13	水	きなこ揚げパン 飲用牛乳 ポークビーンズ 野菜のﾚﾓﾝ風味ｻﾗﾀﾞ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく だいず わかめ	コッペパン あぶら さとう じゃがいも バター こむぎこ	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし こまつな コーン レモン	600	15.8	乳類
14	木	ごまごはん 飲用牛乳 里芋といかの煮物 牛乳すいとん	ぎゅうにゅう とりにく いか　ぶたにく みそ	こめ しろごま あぶら さといも さとう こむぎこ しらたまこ バター	にんじん ごぼう たけのこ ほししいたけ さやいんげん たまねぎ はくさい こまつな セロリー	658	18.1	卵類
15	金	えびクリームライス 飲用牛乳 カレードレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	とりにく えび いんげんまめ ぎゅうにゅう かんてん	こめ バター あぶら こむぎこ さとう ジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり もやし キャベツ コーン レモン	633	14.0	種実類
19	火	なすとツナのトマトスパゲッティ 飲用牛乳 コールスローサラダ	まぐろかん みそ パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト なす キャベツ コーン	598	15.3	芋類
20	水	ごはん 飲用牛乳 クリームコーンコロッケ 大根の糀マヨ和え かきたま汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず チーズ たまご とりにく とうふ	こめ おしむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ パンこ しろすりごま マヨネーズ でんぷん	たまねぎ コーン だいこん きゅうり にんじん ねぎ こまつな	636	15.2	魚介類
21	木	ごはん 飲用牛乳 四川豆腐 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ハム	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	605	18.5	海藻類
22	金	ごはん 飲用牛乳 ししゃもごまフライ 小松菜と春雨のソテー ＡＢＣスープ	ぎゅうにゅう ししゃも たまご ぶたひきにく とりにく	こめ おしむぎ こむぎこ しろすりごま パンこ くろごま あぶら はるさめ ごまあぶら マカロニ	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ キャベツ	597	16.4	乳類
25	月	オムライス 飲用牛乳 ごまサラダ かぼちゃのポタージュ	ウインナー　たまご ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	こめ むぎ バター あぶら さとう しろごま こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム にんじん もやし コーン かぼちゃ パセリ	666	13.4	果物類
26	火	ごはん 飲用牛乳 みそチキンカツ 人参サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく みそ とうふ あぶらあげ	こめ おしむぎ こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら さとう しろごま さといも こんにゃく	にんにく にんじん きゅうり たまねぎ レモン ごぼう だいこん ねぎ	666	20.2	きのこ類
27	水	中華丼 飲用牛乳 ﾁﾝｹﾞﾝ菜のスープ　杏仁豆腐	ぶたにく いか　えび　なると ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんてん	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら でんぷん さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ	585	18.3	豆類
28	木	ふわふわフレンチトースト 飲用牛乳 マカロニのクリーム煮 ワカメサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく なまクリーム チーズ わかめ	しょくパン メープルシロップ グラニューとう バター ふんとう あぶら じゃがいも こむぎこ マカロニ ごまあぶら さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ にんじん キャベツ コーン	617	15.3	小魚類
29	金	ご飯 飲用牛乳 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 お月見団子	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ とうふ	こめ あぶら さといも さとう かたくりこ しらたまだんご	にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう なめこ だいこん こまつな ねぎ	650	15.0	魚介類

※　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ので、ご了承ください。　※給食回数19回

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	624	16.4	31.4	2.6	361	107	2.6	222	0.23	0.38	13	6.6