令和5年度　9月献立表

開進第四小学校

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 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月	マーボーなす豆腐丼 牛乳 中華サラダ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが しめじ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら なす もやし きゅうり	596	14.0	31.4	2.2
5	火	豆わかごはん 牛乳 鮭の焼きづけ けんちん汁 ほうれんそう炒め	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう さけ とりにく あぶらあげ とうふ ベーコン	こめ しろごま あぶら じゃがいも	しょうが ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな キャベツ コーン ほうれんそう	586	22.9	31.9	2.7
6	水	揚げパン 牛乳 ミネストローネ コールスローサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ベーコン とりにく いんげんまめ まぐろかん	コッペパン あぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん キャベツ パセリ コーン	602	18.1	34.8	2.4
7	木	麦ごはん 牛乳 鶏肉のにんにく味噌焼き じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう じゃがいも しろすりごま	にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう キャベツ	580	17.4	30.9	2.7
8	金	とうもろこしごはん 牛乳 菊花蒸し 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく とうふ みそ	こめ しろごま かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ あぶら じゃがいも こんにゃく	コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ こまつな	582	17.5	31.5	2.5
11	月	バターライス 牛乳 ポークストロガノフ 野菜とウインナーのソテー オレンジゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく クリーム ウインナー　アガー	こめ おおむぎ バター あぶら こむぎこ さとう	パセリ にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ こまつな コーン オレンジジュース みかんかん	596	13.4	28.5	2.5
12	火	麦ごはん 牛乳 カツオと大豆の甘辛揚げ すまし汁 千草あえ	ぎゅうにゅう かつお だいず とりにく とうふ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう しろごま ごまあぶら	しょうが えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ キャベツ もやし こまつな	623	22.0	28.0	2.4
13	水	豚肉チャーハン 牛乳 トックスープ ごぼうチップス	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ あぶら トック ごまあぶら かたくりこ さとう	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが ほししいたけ はくさい ごぼう	564	13.5	27.6	2.5
14	木	麦ごはん 牛乳 ヘルシーバーグ オニオンスープ 枝豆コーンポテト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく だいず とうふ たまご ベーコン	こめ おおむぎ パンこ バター あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな コーン えだまめ	625	17.2	29.8	2.6
15	金	ミルクパン 牛乳 なすとミートソースのグラタン キャベツのスープ煮	ぎゅうにゅう ぶたひきにく チーズ ベーコン とりにく いんげんまめ	ミルクパン じゃがいも あぶら バター こむぎこ パンこ	にんにく たまねぎ なす トマトピューレ にんじん キャベツ	583	18.5	37.2	2.5
19	火	麦ごはん 牛乳 キャベツたっぷりミートローフ じゃがいものみそ汁 もやしと小松菜の生姜炒め	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく たまご とうふ わかめ みそ	こめ おおむぎ パンこ じゃがいも あぶら	えだまめ コーン キャベツ にんじん れんこん ほししいたけ たまねぎ しょうが もやし こまつな	603	17.9	28.2	2.7
20	水	カレーピラフ 牛乳 コーンチャウダー カラフルサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム	こめ おおむぎ あぶら バター じゃがいも こむぎこ はちみつ	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム パセリ セロリー コーン キャベツ きゅうり	587	14.0	35.0	2.9
21	木	麦ごはん 牛乳 白身魚の黄金焼き 沢煮椀 野菜の炒め物	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ なると	こめ おおむぎ マヨネーズ（エッグフリー） こむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら	コーン だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ	595	17.2	33.3	2.6
22	金	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 きのこと野菜のソテー ぶどう	ぶたひきにく 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	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす チンゲンサイ キャベツ えのきたけ しめじ ぶどう	586	15.8	34.7	2.0
25	月	味噌五目肉うどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ みそ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん ほししいたけ えのきたけ ねぎ こまつな	612	19.0	34.6	2.8
26	火	麦ごはん 牛乳 さばのごまみそ焼き 大根とわかめのみそ汁 炒めナムル	ぎゅうにゅう さば みそ わかめ とうふ あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう しろごま あぶら ごまあぶら	しょうが だいこん にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな	602	18.1	36.3	3.0
27	水	麦ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが キャベツとわかめの酢味噌	ぎゅうにゅう のり ぶたにく わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく じゃがいも ごまあぶら	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ	601	15.3	28.8	2.1
28	木	きのこのピラフ 牛乳 ポテトオムレツ マカロニ入り野菜スープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ たまご	こめ おおむぎ あぶら バター じゃがいも さとう マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ キャベツ こまつな	572	17.6	30.4	2.5
29	金	さといもごはん 牛乳 ししゃもの塩焼き キャベツ炒め みたらし団子	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン	こめ おおむぎ あぶら さといも しらたまだんご さとう かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ キャベツ こまつな コーン	586	16.2	31.9	2.2

※　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、御了承ください。　※給食回数19回

1人1回あたりの栄養摂取量（中学年）

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	594	17.2	31.8	2.5	330	93	2.4	215	0.31	0.46	15	6.6