

令和4年

9月献立表

北町小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
				血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金		スパイシーチキンピラフ ぎゅうにゅう かぼちゃのアーモンドサラダ* くだもの(きよほう)	とりにく ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ こめあぶら アーモンド さとう	にんにく しょうが にんじん コーン たまねぎ ビーマン あかピーマン きピーマン かぼちゃ きゅうり キャベツ ぶどう	618	12.6	31.5	1.5
5	月		ごもくごはん ぎゅうにゅう さばのみそに うすくずじる	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく かまぼこ	こめ もちごめ こめあぶら さとう しろごま さといも かたくりこ	にんじん たけのこ さやいんげん しょうが ねぎ だいこん ごぼう こまつな	610	19.4	32.8	2.3
6	火		しちぶつきごはん シャーレンどうふ ぎゅうにゅう ちゅうかふうごまだれサラダ	ぶたにく とうふ えび ぎゅうにゅう みそ	こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ きくらげ チンゲンサイ もやし きゅうり みずな ねぎ	658	18.0	32.8	2.6
7	水		セルフチキンゴボウバーガー ぎゅうにゅう パンプキンスープ	とりにく ぎゅうにゅう クリーム	むえんパン こむぎこ かたくりこ こめあぶら さとう でんぷん マヨネーズ(エッグフリー) バター こめこ	しょうが にんにく ごぼう キャベツ セロリー たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	655	16.7	45.3	2.4
8	木		ブルコギドン ぎゅうにゅう わふうワンタンスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう けずりぶし	こめ さとう こめあぶら かたくりこ ごまあぶら ウェーブワンタン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし しめじ ねぎ いら こまつな	648	18.3	23.9	2.2
9	金		えだまめごはん ぎゅうにゅう がんもとやさいのにも おつきみだんご	しおこんぶ ぎゅうにゅう とりにく がんもどき	こめ むぎごま こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう しらたまだんご かたくりこ	えだまめ ごぼう にんじん さやいんげん	695	16.1	22.7	3.2
12	月		きつねうどん ぎゅうにゅう キャラメルポテト	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも こめあぶら バター アーモンド	にんじん ねぎ こまつな	638	16.4	38.2	2.7
13	火		キャロットピラフ ぎゅうにゅう きのこのキッシュ ゆでブロッコリー	ソーセージ とりにく ぎゅうにゅう たまご クリーム ベーコン とりひきにく パルメザンチーズ	こめ むぎごま こめあぶら バター	にんにく にんじん たまねぎ こまつな セロリー きピーマン パセリ しめじ エリンギ ブロッコリー	653	17.9	37.8	2.9
14	水		むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいもとやさいのにも じゃことやさいのごますあえ	ぎゅうにゅう とりもも だいず ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう しろごま	にんじん たけのこ れんこん さやいんげん キャベツ もやし こまつな	615	15.7	22.4	2.0
15	木		さんまごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそ汁 くだもの(なし)	さんま ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ	こめ むぎごま こむぎこ でんぷん こめあぶら さとう ごま	しょうが はねぎ ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな なし	695	13.9	38.2	2.1
16	金		ガーリックトースト ぎゅうにゅう シーザーサラダ こめこのクリームスープ	ぎゅうにゅう チーズ とりにく クリーム	しょくパン マーガリン こめあぶら さとう じゃがいも バター こめこ	にんにく パセリ キャベツ こまつな あかピーマン コーン たまねぎ にんじん	622	16.4	43.1	1.9
20	火		マーボー豆腐どん ぎゅうにゅう たまごいりコーンスープ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ むぎごま こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ いら たまねぎ コーン	675	17.7	33.2	2.8
21	水		しらすごはん ぎゅうにゅう ちくぜんに やさいのゆかりあえ	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎごま こめあぶら しろごま さといも こんにやく さとう	ごぼう にんじん だいこん れんこん さやいんげん キャベツ きゅうり	620	16.4	28.0	1.7
22	木		むぎごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー こまつなとしめじのゆずあえ かんとんスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ	こめ むぎごま かたくりこ こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら	しょうが にんにく ねぎ しめじ こまつな キャベツ ゆず たけのこ にんじん はくさい	689	14.9	37.4	2.8
26	月		ごもくあんかけやきそば ぎゅうにゅう しんじゅだんご	ぶたにく いか えび いうずらたまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご	ちゅうかめん こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら パンこ もちごめ	にんにく しょうが たけのこ にんじん もやし たまねぎ はくさい チンゲンサイ ねぎ	698	20.5	29.4	3.2
27	火		しちぶつきごはん ぎゅうにゅう ひじきいりたまごやき キャベツのもみづけ いなかじる	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく だいず ひじき いらこ あつあげ みそ	こめ こめあぶら さとう さといも こんにやく	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ だいこん ねぎ	619	18.0	30.4	2.0
28	水		ピビンバ ぎゅうにゅう たまごスープ くだもの(りんご)	ぶたひきにく だいず こうやどうふ ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ むぎごま こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ	しょうが にんにく こまつな もやし にんじん ぜんまい はくさい ねぎ りんご	638	17.7	31.6	2.4
29	木		むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグきのこソース けんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ たまご とりにく けずりぶし	こめ むぎごま パンこ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	たまねぎ しめじ えのきたけ だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな	623	20.4	29.2	2.2
30	金		とりねぎごぼろどん ぎゅうにゅう やさいのごまからしあえ キャベツとあぶらあげのみそ汁	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ むぎごま かたくりこ こむぎこ こめあぶら さとう しろすりごま	しょうが ごぼう ねぎ こまつな もやし にんじん キャベツ たまねぎ	684	15.3	31.2	2.1

※ 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

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版になりました。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。学校給食実施基準は、食品成分表2015年版を基に作成されているため、改訂される場で摂取栄養価のみ記載します。

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	650	16.9	32.6	2.4	360	107	2.6	230	0.28	0.39	15	5.8