

令和5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		17歳以上 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ファイバーサラダ くだもの(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ こめあぶら さとう こめこ ざらめ	たまねぎ セロリー にんにく にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム トマト ピューレ レモン キャベツ きゅうり きりぼしだいこん なし	643	13.1	28.3	2.2			
5	火		せきはん ぎゅうにゅう ひじきりたまごやき キャベツのみつけ とんじる	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく ひじき だいず ぶたにく みそ とうふ	アルファかまい くるごま こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	645	17.7	28.2	2.1			
6	水		フレンチトースト ぎゅうにゅう チリコンカーン かぼちゃのアーモンドサラダ	たまご ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ ひよこまめ だいず まぐろかん	しょくパン さとう バター こめあぶら あぶら アーモンド	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん パセリ かぼちゃ きゅうり キャベツ	666	17.8	37.6	2.1			
7	木		ビビンバ ぎゅうにゅう ちゅうかたまごスープ	ぶたひきにく こうやどうふ だいず ぎゅうにゅう とうふ たまご	こめ 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 ぜんまい もやし こまつな にんじん にんにく ねぎ なら	643	16.9	32.8	2.3			
8	金		しちぶつきごはん ぎゅうにゅう さけのピリツとジャン きっかあえ こつゆ	ぎゅうにゅう さけ とりにく かいぼしら こつゆ	こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう しらたき さといも やきふ	しょうが にんにく ねぎ もやし にんじん こまつな きく だいこん ほししいたけ ほうれんそう	663	18.5	30.0	2.2			
11	月		むぎごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ ゴーヤのあげに わかめスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら あぶら しろごま	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たまねぎ キムチ もやし はくさい ねぎ なら ゴーヤ	654	15.0	31.2	3.2			
12	火		シーフードスパゲティ ぎゅうにゅう ラタトゥイユ レタススープ	かいぼしら えび いか ぎゅうにゅう とりにく	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう ごまあぶら	セロリー にんにく たまねぎ マッシュルーム こまつな ズッキーニ トマト なす さやいんげん きピーマン しょうが にんじん レタス	627	20.5	31.1	2.3			
13	水		チャーハン ぎゅうにゅう かふうだいこん ワントンスープ くだもの(りんご)	やきぶた たまご ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しろすりごま ウェーブワントン	にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ グリーンピース だいこん ほししいたけ もやし りんご	634	15.6	27.4	3.1			
14	木		さんまごはん ぎゅうにゅう やさいのゆかりあえ ぐだくさんみそしる	さんま ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ あぶら さとう しろごま こめあぶら	しょうが はねぎ キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな	682	14.5	38.5	1.6			
15	金		むぎごはん ぎゅうにゅう じゃがいものカレーに ひじきのふりかけ にんじんドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき	こめ むぎ こめあぶら さとう じゃがいも かたくりこ ごまあぶら しろごま	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ グリーンピース キャベツ きゅうり セロリー	609	14.7	25.9	1.4			
19	火		ターメリックライス ぎゅうにゅう とりにくとこのこのクリームに ポテトスープ	ぎゅうにゅう とりにく クリーム	こめ こめあぶら バター こめこ じゃがいも	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ マッシュルーム こまつな	645	15.3	34.0	2.0			
20	水		ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに こまつなとしめじのゆずあえ いなかじる	ぎゅうにゅう さば みそ あつあげ	こめ さとうこんにやく さといも	しょうが しめじ こまつな キャベツ ゆず だいこん にんじん ねぎ	647	17.9	29.2	2.6			
21	木		むぎごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ビーフンスープ くだもの(なし)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし なら キャベツ ねぎ なし	679	13.3	32.6	1.9			
22	金		やきうどん ぎゅうにゅう きのこじる だいがくいも	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめあぶら ごまあぶら うどん さつまいも あぶら さとう みずあめ くるごま	もやし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ しめじ えのきたけ	646	15.2	38.6	2.5			
25	月		とりねぎごぼうどん 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 むぎかたくりこ こめこ 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 にんじん もやし キャベツ たまねぎ	696	14.7	31.0	2.0			
26	火		ウイナーピラフ ぎゅうにゅう シーザーサラダ ABCスープ くだもの(きょうほう)	とりにく ウイナー ぎゅうにゅう チーズ ベーコン	こめ むぎ こめあぶら バター 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 コーン グリーンピース キャベツ こまつな あかピーマン きょうほう	637	12.1	26.7	2.3			
27	水		まるパン ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースかけ ポイルキャベツ やさいのスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ だいず たまご とりにく	まるパン パンこ こめあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ にんにく キャベツ にんじん セロリー えのきたけ こまつな パセリ	604	19.4	41.7	2.8			
28	木		むぎごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー のざわなのごまいため ちゅうかスープ	ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら しろごま じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく のざわな にんじん もやし たまねぎ きくらげ チンゲンサイ	669	15.4	34.6	2.1			
29	金		わかめごはん ぎゅうにゅう ししゃものいそふうみやき ひきずり おつきみだんご	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく やきとうふ	こめ しらたき やきふ さとう しらたま かたくりこ	にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ	629	16.5	25.2	2.0			

※ 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	648	16.0	31.9	2.2	345	94	2.4	230	0.30	0.39	17	6.6