



令和2年

9月献立表

北町西小学校

実施日	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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 ★華風サラダ	ぶたひきにく ★とうふ みそ ★ぎゅうにゅう			ごめ おおむぎ あぶら さとう でんぶん かたくりこ ごまあぶら			しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん ほししいたけ にら キャベツ きゅうり ちやし			613	16.1	32.4	2.1
2 水	★焼き肉ガーリックライス ★牛乳 ★青梗菜としめじの卵スープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★とうふ ★たまご			ごめ おおむぎ あぶら ★バター さとう かたくりこ ごまあぶら			にんにく たまねぎ にんじん ごぼう しめじ だいこん チンゲンサイ			610	15.7	31.7	2.5
3 木	麦ごはん ★牛乳 さばのねぎみそかけ 野菜きんぴら 白みそ汁	★ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ わかめ			ごめ おしむぎ さとう ごまあぶら こんにやく じゃがいも			ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ だいこん えのきたけ ごまつな			623	16.1	26.3	2.5
4 金	★揚げパン(きなこ) ★牛乳 肉団子入りトマトシチュー	★きなこ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく			★コッペパン あぶら グラニューとう さとう かたくりこ じゃがいも			たまねぎ にんにく にんじん キャベツ トマトピューレ トマトかん パセリ			623	15.9	37.8	2.6
7 月	麦ごはん ★牛乳 ★和風塩麹ハンバーグ ★野菜汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく ★とうふ けずりぶし ★あぶらあげ みそ			ごめ おおむぎ パンこ かたくりこ あぶら さとう こんにやく			たけのこ たまねぎ だいこん ごぼう にんじん ごまつな			621	16.6	28.4	2.3
8 火	★ハニートースト ★牛乳 鶏肉のカレーポトフ レンドラジのツナサラダ	★ぎゅうにゅう とり にく まぐろかん			★しょくパン ★マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも マカロニ			にんにく にんじん たまねぎ パセリ ごまつな きゅうり キャベツ レモン			615	15.6	37.6	2.3
9 水	赤飯 ★牛乳 菊花蒸し 茎わかめのきんぴら ★野菜椀	ささげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とり にく わかめ ★とうふ			ごめ もちごめ くるごま パンこ かたくりこ ごまあぶら あぶら こんにやく さとう しるごま			ねぎ ほししいたけ しょうが ごぼう にんじん ちやし だいこん ごまつな			627	15.5	25.8	2.5
10 木	★炒飯 ★牛乳 ★チゲスープ	ぶたにく なんと ★たまご ★ぎゅうにゅう ★とうふ みそ			ごめ おおむぎ あぶら ごまあぶら			にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ はくさい キムチ にら			604	16.4	32.0	2.6
11 金	★ ギザ・ド・デ・ポーヨ (コロンビア) ★牛乳 アヒアッコ (コロンビア)	いんげんまめ とり にく ★ぎゅうにゅう パーコン			ごめ ★バター オリーブゆ じゃがいも			にんにく たまねぎ トマトかん マッシュルーム トマト トマトジュース トマトピューレ ねぎ ピーマン にんじん コーン			606	13.3	27.5	2.2
14 月	鶏ごぼうご飯 ★牛乳 つくね汁 りんごゼリー	とり にく ★ぎゅうにゅう とりひきにく みそ アガー			ごめ あぶら さとう かたくりこ			ごぼう にんじん グリンピース だいこん たまねぎ しょうが ねぎ だいこん りんごジュース			616	15.0	24.3	2.0
15 火	麦ごはん ★牛乳 ★ししゃもの南部焼き ★切り干し大根の含め煮 畑汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★あぶらあげ けずりぶし みそ			ごめ おおむぎ こむぎこ しるごま くるごま あぶら さとう じゃがいも			きりぼしだいこん にんじん ほししいたけ たまねぎ ごぼう だいこん ごまつな			621	16.9	26.7	2.1
16 水	★スパゲッティミートソース ★牛乳 イタリアンサラダ	ぶたひきにく ★だいず ★パルメザンチーズ ★ぎゅうにゅう			スパゲティ オリーブゆ こむぎこ さとう あぶら			にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん パセリ キャベツ きゅうり エリンギ レモン			647	14.7	31.3	2.5
17 木	麦ごはん ★牛乳 ジャンボ餃子 ★酸辣湯	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とり にく ★たまご			ごめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら			にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら ほししいたけ たけのこ ちやし にんじん			612	15.4	28.4	1.8
18 金	★豆腐のあんかけ丼 ★牛乳 根菜のみそ汁	とりひきにく ★とうふ ★ぎゅうにゅう みそ			ごめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも			にんじん たまねぎ ほししいたけ グリンピース ごぼう だいこん ごまつな			613	15.1	26.1	2.3
23 水	秋色ご飯 ★牛乳 ★擬製豆腐 ★味噌汁 くだもの(梨)	★ぎゅうにゅう とりひきにく ★とうふ ★たまご あおのり ★あぶらあげ わかめ みそ			ごめ もちごめ くり さとう こめぬかあぶら じゃがいも			にんじん しめじ たまねぎ ほししいたけ ごまつな なし			624	14.4	24.4	2.6
24 木	ご飯 ★牛乳 ★韓国風鶏じゃが キャベツのさっぱり和え	★ぎゅうにゅう とり にく			ごめ あぶら さつまいも じゃがいも さとう ごまあぶら かたくりこ しるごま			にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんごジュース さやいんげん キャベツ きゅうり			647	12.8	28.0	1.9
25 金	さんまの蒲焼き丼 ★牛乳 みぞれ汁	さんま ★ぎゅうにゅう とり にく			ごめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま			にんじん たまねぎ なめこ だいこん ごまつな			661	15.0	33.1	2.4
28 月	★黒砂糖パン ★牛乳 ★ツナのチーズローフ 野菜スープ	★ぎゅうにゅう まぐろかん ★たまご ★チーズ パーコン			★くるごとうパン パンこ あぶら じゃがいも			たまねぎ キャベツ にんじん コーン ほうれんそう			628	17.5	38.0	2.4
29 火	わかめご飯 ★牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 豚肉と野菜のスープ	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう ホキ ぶた にく			ごめ おおむぎ マヨネーズ (エッグフリー) あぶら ごまあぶら			コーン たまねぎ にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい ちやし チンゲンサイ			607	16.1	34.5	2.3
30 水	キーマカレー ★牛乳 豆と野菜のフレンチサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう ひよこまめ			ごめ おおむぎ あぶら こむぎこ さとう			にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン レーズン トマトピューレ ブロッコリー キャベツ コーン			644	13.7	26.3	2.3

※ 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20回 ★アレルギー対応食材

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	623	15.4	30.0	2.3	318	96	2.1	239	0.35	0.51	22	4.2
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	20	5以上