



令和3年

9月献立表

北町西小学校

実施日	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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
3	金	豚丼 ★牛乳 はなまるスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりになく なると	こめ おおむぎ さとう ごま あぶら	にんにく ねぎ りんご ビーマン たまねぎ にんじん もやし キャベツ	572	16.3	31.5	2.4			
6	月	★ジャージャー麺 ★牛乳 もやしのサラダ	ぎゅうミンチ とりになく みそ ★ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら さとう ごま かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たまねぎ たけのこ にんじん もやし きゅうり キャベツ コーン	575	15.9	38.2	2.5			
7	火	麦ご飯 ★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 とりになく	こめ おおむぎ 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	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	603	13.7	29.7	1.9			
8	水	★"ガト"・"ホ"・"コ" (コロンビア) ★牛乳 アヒアッコ (コロンビア)	ひよこまめ とりになく ★ぎゅうにゅう ベーコン	こめ ★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 ビーマン にんじん コーン	571	14.4	29.5	2.2			
9	木	アルファ米赤飯 ★牛乳 ★菊花蒸し 菊花浸し ★野菜椀	★ぎゅうにゅう とりひきになく ★とうふ	アルファかまい あぶら くるごま かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ ごま さとう こんにゃく	ねぎ ほししいたけ しょうが きく ごまつな にんじん だいこん	577	15.6	25.1	2.9			
10	金	★バインパン ★牛乳 ★魚の香草焼き ★ハンガリアンシチュー	★ぎゅうにゅう ます ★パルメザンチーズ ぎゅうにゅう いんげんまめ	★バインパン オリーブゆ パンこ ★バター あぶら こむぎこ	パセリ ブロッコリー たまねぎ にんじん しめじ トマトかん さやいんげん	635	20.2	39.8	2.5			
13	月	麦ご飯 ★牛乳 ★高野豆腐の唐揚げ キャベツの塩昆布炒め 豚汁	★ぎゅうにゅう ★こうやどうふ しおこんぶ ぶたにく みそ	こめ おおむぎ しょうしんこ かたくりこ あぶら ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	617	13.8	33.4	2.1			
14	火	★炒飯 ★牛乳 ★チゲスープ ★みかん杏仁	ぶたにく なると ★たまご ★ぎゅうにゅう とりになく ★とうふ みそ かんてん ★クリーム	こめ おおむぎ あぶら ごまあぶら さとう	にんじん ねぎ グリンピース たまねぎ はくさい キムチ なら みかんかん	597	17.1	33.8	2.7			
15	水	★カルボナーラスパゲッティ ★牛乳 カラフルサラダ	ベーコン ★たまご ★ぎゅうにゅう ★チーズ	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さとう	たまねぎ しめじ にんにく キャベツ ブロッコリー にんじん コーン	657	17.5	45.2	2.5			
16	木	ご飯 ★牛乳 ★ししゃもの甘辛焼き 牛蒡と蓮根のキンピラ ★かぼちゃのみそ汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも ★あぶらあげ みそ	こめ さとう しろごま ごまあぶら あぶら こんにゃく	ごぼう れんこん にんじん だいこん かぼちゃ	572	16.9	26.4	2.5			
17	金	麦ご飯 ★牛乳 ★豆腐入り八宝菜 ★春巻き	★ぎゅうにゅう ★とうふ いか ★えび ぶたにく	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ はるまきのかわ	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 ねぎ チンゲンサイ もやし なら	596	18.5	31.0	2.3			
21	火	さつまいもご飯 ★牛乳 大根と豚肉の煮物 白玉あずき	★ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	こめ もちごめ さつまいも くるごま あぶら こんにゃく さとう しらたまだんご	にんじん たまねぎ だいこん グリンピース	596	14.5	23.3	1.6			
22	水	麦ご飯 ★牛乳 ★エビチリ豆腐 ★炒めビーフン	★ぎゅうにゅう ★とうふ ★しばえび ぶたにく ★ほしえび	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ グリンピース きくらげ もやし キャベツ ビーマン	624	18.5	25.0	2.3			
24	金	秋色ご飯 ★牛乳 ★擬製豆腐 ★味噌汁 くだもの (梨1/4)	★ぎゅうにゅう とりひきになく ★とうふ ★たまご あおのり ★あぶらあげ みそ	こめ もちごめ くり さとう あぶら さつまいも	にんじん しめじ たまねぎ ほししいたけ もやし ごまつな なし	582	15.6	26.6	2.5			
27	月	麦ご飯 ★牛乳 ★ハンバーグきのこソース すりおろしリンゴのサラダ 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきになく ★たまご みそ	こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう ★バター	しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ にんじん きゅうり りんご えのきたけ だいこん ねぎ	614	16.3	30.9	2.8			
28	火	★食パン ★牛乳 手作り桃ジャム ★ほうれんそうのキッシュ ベジたっぷりスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★クリーム ★エメンタルチーズ とりになく	★しょくパン さとう こーんすたーち あぶら	ももかん ももジュース たまねぎ ほうれんそう セロリー にんじん キャベツ かぼちゃ ブロッコリー	594	17.3	41.4	2.9			
29	水	さんまの蒲焼き丼 ★牛乳 スティックきゅうり すずしろ汁	さんま ★ぎゅうにゅう とりになく はんぺん	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう ごま でんぷん	きゅうり にんじん だいこん ごまつな	634	15.1	36.8	2.8			
30	木	キーマカレー (ターメリックライス) ★ミルクコーヒー 豆と野菜のフレンチサラダ	とりひきになく レンズまめ ★コーヒーぎゅうにゅう ひよこまめ	こめ 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 ビーマン レーズン トマトピューレ キャベツ コーン	571	13.6	21.4	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18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	※599	16.2	31.8	2.4	346	88	2.2	248	0.35	0.52	27	5.1
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	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が改訂され2020年度版(8訂)になりました。2020年度版では、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。
現在の学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を元に作成されているためです。学校給食実施基準が改訂されるまでご承知おきください。
尚、月間摂取平均値と基準値は中学年の値です。