



令和4年

9月献立表

北町西小学校

| 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 5 | 月 | | ★豚丼 ★牛乳 はなまるスープ | ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりになくと | こめ おおむぎ あぶら さとう ★ごま | にんにく ねぎ りんご ピーマン たまねぎ にんじん もやし キャベツ | 585 | 16.2 | 32.3 | 2.4 |
| 6 | 火 | | ★揚げパン(きなこ) ★牛乳 ベジタブルスープ ★フルーツヨーグルト | ★きなこ ★ぎゅうにゅう とりになくと ★ヨーグルト | ★コッペパン あぶら グラニューとう さとう | セロリー にんじん キャベツ たまねぎ こまつな パインアップルかん ももかん みかんかん | 587 | 16.0 | 32.0 | 2.0 |
| 7 | 水 | | ★ギザド・デ・ホーヨ(コロンビア) ★牛乳 アヒアッコ(コロンビア) | ひよこまめ とりになくと ★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 ピーマン にんじん コーン | 583 | 14.6 | 30.7 | 2.2 |
| 8 | 木 | | とうもろこしごはん ★牛乳 鶏肉と野菜のカレー炒め ★青梗菜のスープ | ★ぎゅうにゅう とりになくと とりも ★とうふ | こめ こむぎこ あぶら さとう はるさめ ★ごま | コーン ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが チンゲンサイ | 595 | 16.3 | 32.1 | 2.5 |
| 9 | 金 | | 古代米ごはん ★牛乳 ★菊花蒸し ★菊花浸し ★野菜椀 ぶどうゼリー | ★ぎゅうにゅう ぶたひきになくと ★とうふ アガー | こめ くるまい かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ ★ごま さとう こんにやく | ねぎ ほししいたけ しょうが きく こまつな にんじん だいこん ぶどうジュース | 600 | 14.7 | 25.5 | 2.7 |
| 12 | 月 | | ★さつまいもごはん ★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 ★くろごま あぶら こんにやく 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 |
| 13 | 火 | | ★なすとトマトのスパゲティ ★牛乳 ★カラフルポテト | とりも ★チーズ ★ぎゅうにゅう | スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも ★バター | 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 ブロッコリー コーン パセリ | 607 | 16.3 | 35.9 | 2.1 |
| 14 | 水 | | ★炒飯 ★牛乳 ゴボウチップス ★チゲスープ | ぶたになくと ★たまご ★ぎゅうにゅう とりになくと ★とうふ みそ | こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら | にんじん ねぎ グリンピース ごぼう たまねぎ はくさい キムチ なら | 608 | 16.4 | 33.9 | 2.8 |
| 15 | 木 | | 麦ごはん ★牛乳 ★ハンバーグきのこソース 青菜とコーンのソテー 味噌汁 | ★ぎゅうにゅう ぎゅうミンチ とりひきになくと ★たまご ベーコン わかめ 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 こまつな コーン にんじん だいこん | 599 | 16.4 | 31.6 | 2.6 |
| 16 | 金 | | 麦ごはん ★牛乳 ★焼きししゃも なすの鶏そぼろ 豚汁 | ★ぎゅうにゅう ★ししゃも とりひきになくと ぶたになくと みそ | こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ こんにやく じゃがいも | なす ねぎ にんじん たけのこ ごぼう だいこん | 642 | 17.8 | 36.3 | 2.1 |
| 20 | 火 | | 麦ごはん ★牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら ★かきたまきのこ汁 | ★ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ★たまご | こめ おおむぎ さとう ごまあぶら かたくりこ | ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな | 581 | 18.5 | 30.7 | 2.4 |
| 21 | 水 | | 麦ごはん ★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 とりになくと | 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 |
| 22 | 木 | | 秋色ごはん ★牛乳 ★松風焼 味噌汁 くだもの(梨1/4) | ★ぎゅうにゅう とりひきになくと ★だいた ★たまご みそ | こめ もちごめ くり さとう パンこ ★しろごま さつまいも | にんじん しめじ たまねぎ ねぎ ほししいたけ もやし こまつな なし | 590 | 15.6 | 23.6 | 2.8 |
| 26 | 月 | | ごはん ★牛乳 ★じゃこふりかけ ★厚揚げとねぎのそぼろ煮 野菜炒め | ★ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし ★あつあげ ぶたひきになくと | こめ ★しろごま さとう あぶら かたくりこ | しょうが にんじん ねぎ こまつな キャベツ | 593 | 17.8 | 32.6 | 2.0 |
| 27 | 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 とりになくと | ★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 | 585 | 17.4 | 42.6 | 2.8 |
| 28 | 水 | | 麦ごはん ★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 ぶたになくと ★さくらえび | 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 ピーマン | 601 | 19.7 | 24.7 | 2.2 |
| 29 | 木 | | ★さんまの蒲焼き ★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 とりになくと 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 こまつな | 634 | 15.1 | 36.8 | 2.7 |
| 30 | 金 | | 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 | とりひきになくと 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 ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ コーン | 631 | 14.3 | 24.2 | 1.7 |

※ 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 | 601 | 16.2 | 31.0 | 2.3 | 340 | 87 | 2.3 | 215 | 0.26 | 0.44 | 13 | 5.2 |
| 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 | 25 | 4.5以上 |

※昨年日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。

8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値より低い価になっていますが、本校では成長曲線を確認し、問題はないと考えています。どうぞ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(3・4年生)の価です。