早寝早起き朝ごはん運動
シンボルマーク

令和5年

9月献立表

北町西小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
5	火	★なすとトマトのスパゲティ ★牛乳 パリパリサラダ	とりもも ★こなチーズ ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら ワンタンのかわ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレー トマトかん なす キャベツ もやし コーンかん	622	15.9	37.9	2.3
6	水	★ｷﾞｻﾞﾄﾞ･ﾃﾞ･ﾎﾟｰﾖ（コロンビア） ★牛乳 アヒアッコ（コロンビア）	ひよこまめ とりももにく ★ぎゅうにゅう とりむねにく 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 トマトピューレー ピーマン にんじん コーンかん クリームコーン	583	14.6	30.7	2.2
7	木	麦ご飯 ★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 でんぷん	ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな	580	18.6	30.7	2.4
8	金	とうもろこしごはん ★牛乳 ★菊花蒸し ★野菜椀	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★おしどうふ ★もめんどうふ	こめ でんぷん ごまあぶら しゅうまいのかわ つきこんにゃく	スイートコーン ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな	537	16.4	28.2	2.4
11	月	★メキシカンライス ★牛乳 ★鶏肉のバーベキューソース ＡＢＣスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりももにく	こめ ★バター あぶら はちみつ さとう ABCマカロニ	トマトかん たまねぎ にんじん コーンかん ピーマン しょうが にんにく ★りんご ぶなしめじ キャベツ	630	16.1	33.9	2.8
12	火	麦ご飯 ★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 ぎゅうひきにく とりひきにく ★ちょうりようぎゅうにゅう ベーコン カットわかめ みそ	こめ おおむぎ あぶら パンこ さとう ★バター	しょうが たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム こまつな コーンかん にんじん だいこん	597	16.2	30.9	2.6
13	水	★さつまいもご飯 ★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 とりももにく ★もめんどうふ	こめ もちごめ さつまいも ★くろいりごま はくりきこ あぶら さとう はるさめ	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	583	16.1	33.0	2.5
14	木	★揚げパン ★牛乳 ミネストローネスープ 巨峰	★きなこ ★ぎゅうにゅう とりももにく	★ミルクパン あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも シェルマカロニ	にんにく セロリー たまねぎ にんじん キャベツ トマトかん パセリ ぶどう	595	14.1	36.5	1.9
15	金	麦ご飯 ★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 とりひきにく ぶたにく みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん いたこんにゃく じゃがいも	なす ねぎ にんじん たけのこ ごぼう だいこん	614	17.1	34.9	2.3
19	火	★さんまの蒲焼き丼 ★牛乳 すずしろ汁 ★梨	さんま ★ぎゅうにゅう とりももにく はんぺん	こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう ★しろいりごま でんぷん	にんじん だいこん こまつな ★なし	655	14.5	35.7	2.2
20	水	★吹きよせおこわ ★牛乳 ★イカの香味焼き 味噌汁（じゃが芋）	とりももにく ★あぶらあげ ★こおりどうふ ★ぎゅうにゅう ★いか カットわかめ みそ	こめ もちごめ あぶら さとう じゃがいも	ほししいたけ にんじん れんこん たけのこ ぶなしめじ グリンピース しょうが ねぎ たまねぎ	571	19.9	25.1	3.3
21	木	★きつねうどん ★牛乳 ポテたこ焼き	★あぶらあげ とりももにく ★ぎゅうにゅう ベーコン あおのり おかか	れいとううどん さとう じゃがいも でんぷん かんそうマッシュポテト	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな べにしょうが	685	14.5	34.2	2.5
22	金	★炒飯 ★牛乳 大根ときゅうりの中華風 ★広東スープ	やきぶた なると ★ぎゅうにゅう ★たまご ★きぬごしとうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	にんじん ねぎ グリンピース だいこん きゅうり しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ もやし こまつな	565	16.9	33.1	2.7
25	月	ご飯 ★牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 野菜のおかか和え	★ぎゅうにゅう ほしのり ぶたにく おかか	こめ さとう あぶら じゃがいも つきこんにゃく さとう	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ぶなしめじ キャベツ こまつな	530	14.8	21.9	1.7
26	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 ★なまクリーム ★ピザチーズ とりももにく	★しょくぱん さとう コーンスターチ 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	42.8	2.8
27	水	麦ご飯 ★牛乳 ★エビチリ豆腐 ★塩ナムル	★ぎゅうにゅう ★もめんどうふ ★えび	こめ おおむぎ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ★しろいりごま	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 こまつな もやし	546	18.9	25.2	1.9
28	木	★豚肉とごぼうのご飯 ★牛乳 きのこけんちん汁 お月見団子(みたらし)	ぶたにく ★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら つきこんにゃく さとう じゃがいも でんぷん れいとうしらたまだんご	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ぶなしめじ ねぎ	523	14.5	23.6	2.6
29	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	とりひきにく レンズまめ ★ミルクコーヒー ひよこまめ	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ 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 ほしぶどう トマトピューレー キャベツ コーンかん	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	591	16.1	31.5	2.4	316	84	2.0	209	0.24	0.42	12	5.3
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。