



# こんだてひょう

## 令和3年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
7	水	○ わかめごはん しおにくじゃが キャベツいため	わかめご飯の素 牛乳 豚肉	米 米油 じゃが芋 こんにゃく 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし	598	11.4	29.6	1.8
8	木	○ コメッコチキンカレー こまつなとベーコンのソテー くだもの(あまなつ)	とり肉 豆乳 牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ バター	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 甘夏みかん	708	11.2	30.0	1.7
9	金	○ あんかけどん もやしのちゅうかスープ	豚肉 かまぼこ 牛乳 とり肉 厚揚げ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ 白菜 もやし ねぎ	555	15.6	23.8	2.4
12	月	○ せきはん まつかぜやき やさいのからしあえ とうふだんごじる  にゅうがく、しんきゅうおいわいこんだて	ささげ 牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 みそ 卵 とり肉 豆腐	米 もち米 黒ごま パン粉 砂糖 ごま油 白ごま 米油 白玉粉	ねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ きゅうり ごぼう 大根 小松菜	690	16.6	27.0	3.0
13	火	○ ごはん とりのてりやき やさいのわふうごまいため ぐたくさんみそしる	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 白ごま こんにゃく じゃが芋	生姜 にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	635	16.0	30.5	2.0
14	水	○ ごはん ひじきいりたまごやき パリパリサラダ ごもくじる	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 油揚げ 豆腐	米 米油 砂糖 ワンタンの皮 こんにゃく 里芋	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	650	15.4	30.7	2.5
15	木	○ ジャーチャーめん もやしとニラのいためもの りんごゼリー	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 アガー*	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし しめじ たら コーン りんごジュース	608	16.8	28.7	2.7
16	金	○ はるふきごはん さけのかわりやき しらたきのきんぴら やさいスープ	油揚げ 牛乳 鮭 みそ 豚肉	米 砂糖 ごま油 しらたき 米油	たけのこ にんじん ふき ねぎ にんにく ごぼう たまねぎ キャベツ 小松菜	589	19.8	24.6	2.8
19	月	○ ごはん こうやどうふのすぶたふう スーミータン	牛乳 高野豆腐 とり肉 卵	米 じゃが芋 油 片栗粉 米油 砂糖 ごま油	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ 干しいたけ ピーマン コーン ねぎ チンゲンサイ	703	13.9	26.8	2.9
20	火	○ ごはん さかなのマヨチーズやき やさいのゆかりため やさいのとうにゅうみそしる	牛乳 鮭 チーズ とり肉 油揚げ みそ 豆乳	米 マヨネーズ(卵なし) 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	640	18.3	30.7	2.0
21	水	○ くろぎとうパン シェパーズパイ オニオンスープ  せかいのりょうり イギリス	牛乳 豚ひき肉 チーズ とり肉	黒砂糖パン じゃが芋 バター 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ トマトピューレ 生姜 コーン 小松菜	638	15.4	34.1	2.8
22	木	○ ぶたどん とうふのみそしる おかしなめだまやき	豚肉 みそ 牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 寒天	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 カルピス	生姜 にんにく たまねぎ もやし えのきたけ ねぎ 小松菜 にんじん 白菜 桃缶	653	17.0	24.3	2.3
23	金	○ キャベツのクリームスパゲティ あおなとコーンのソテー くだもの(みしょうかん)  しゅんの野菜をつかったこんだて	とり肉 牛乳 チーズ ベーコン	スパゲティ 米油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム キャベツ グリーンピース もやし 小松菜 コーン みしょうかん	681	14.7	33.7	2.4
26	月	○ こぎつねごはん ししゃものいそべあげ はくさいのあますあえ よしのじる	とり肉 油揚げ 牛乳 子 持ちししゃも 青のり 豆腐	米 米油 砂糖 小麦粉 片栗粉 油 でん粉	にんじん コーン グリンピース 白菜 きゅうり ごぼう 大根 ねぎ	675	16.3	30.4	2.8
27	火	○ ツナサンド ミネストローネ キャロットドレッシングサラダ	まぐろ缶 牛乳 ベーコン 大豆	胚芽パン 米油 マヨネーズ(卵なし) じゃが芋 マカロニ 砂糖	たまねぎ にんにく にんじん トマト缶 パセリ粉 キャベツ 小松菜 コーン	663	14.1	40.9	2.9
28	水	○ ぶたにくチャーハン ジャンボシューマイ チンゲンサイともやしのスープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 とり肉 油揚げ 豆腐	米 米油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 たけのこ 干しいたけ 生姜 グリーンピース もやし チンゲンサイ	661	16.2	28.9	2.7
30	金	○ ごはん さばのカレーやき さんしょくやさいのあえもの いなかじる	牛乳 さば 豆腐 みそ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	にんにく 生姜 もやし 小松菜 にんじん ごぼう 大根 ねぎ	654	18.3	30.3	2.5

※ 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17回

※ 「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

4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	647	15.7	29.8	2.5	341	98	2.2	272	0.39	0.52	32	4.7
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

