



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)
1	水	中華おこわ じゃが芋のおかかあえ コーンいりとりだんごのみそ汁	豚肉 ★牛乳 鶏ひき肉 みそ	米 もち米 米油 じゃが芋 片栗粉	たけのこ にんじん 干しいたけ コーン ねぎ 生姜 ごぼう キャベツ 大根	570	16.3	28.6	2.2
2	木	ごはん ぶりの照り焼き 根菜のごまいため みそけんちん汁	★牛乳 ★ぶり 豚肉 ★豆腐 みそ	米 砂糖 片栗粉 ★ごま ★白すりごま 米油 里芋 こんにゃく	生姜 ごぼう 大根 にんじん ねぎ 小松菜	606	18.5	33.7	2.1
3	金	ほっとあんパン ひじきいりマリネ 青菜とさつま芋の豆乳スープ	小豆 ★牛乳 ひじき とり肉 ★豆乳	★丸パン ★バター 砂糖 米油 じゃが芋 さつま芋 米粉	赤パプリカ 大根 キャベツ たまねぎ にんじん チンゲンサイ	630	14.2	32.3	2.1
6	月	きびごはん マーボー大根 小松菜とベーコンのスープ	★牛乳 豚ひき肉 みそ ベーコン とり肉	米 きび 米油 砂糖 ★ごま油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん しめじ 干しいたけ たけのこ ねぎ 大根 小松菜 たまねぎ キャベツ	615	16.3	36.1	3.1
7	火	ごはん たまご焼きの甘酢あんかけ 春雨サラダ さつま芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 ★卵 ★厚揚げ わかめ みそ	米 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 春雨 さつま芋	ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 コーン たまねぎ	578	14.9	26.3	2.8
8	水	ほうれん草のクリームスパゲティ れんこんサラダ りんご	ベーコン とり肉 ★豆乳 ★牛乳	★スパゲティ オリーブ油 米油 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ほうれん草 れんこん キャベツ 赤パプリカ りんご	574	15.3	35.3	1.8
9	木	ごはん ぶた肉と厚揚げのしょうがいため ごま豆乳汁	★牛乳 豚肉 ★厚揚げ みそ ★豆乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ★白ごま ★ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン ねぎ 白菜 干しいたけ もやし	666	17.6	35.5	2.7
10	金	まぜこみビビンバ トックと卵のスープ	豚ひき肉 ★牛乳 とり肉 ★卵	米 米油 砂糖 トック 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん もやし ぜんまい ほうれん草 ねぎ 小松菜	566	15.9	29.7	2.2
13	月	マヨコーンドック ひじきいりコールスローサラダ ポークビーンズ	ハム ★牛乳 ひじき レンズ豆 豚肉 ★大豆 ★クリーム	★コッペパン 米油 砂糖 ★マヨネーズ(卵不使用) じゃが芋	コーン キャベツ たまねぎ にんじん 大根 セロリ トマト缶 パセリ粉	610	16.5	42.8	2.7
14	火	とり肉と厚揚げのねぎ塩丼 青菜と里芋のみそ汁	鶏もも ★厚揚げ ★牛乳 ★油揚げ みそ	米 米油 片栗粉 里芋	ブロッコリー ねぎ にんじん レモン たまねぎ チンゲンサイ	571	18.3	33.6	2.1
15	水	ごはん ししゃものみりん焼き 野菜のからしあえ おでん	★牛乳 ★子持ちししゃも ★さつま揚げ ★竹輪 つみれ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋 ★ちくわぶ	小松菜 もやし にんじん 大根	545	20.3	22.5	2.6
16	木	梅ちりごはん 野菜の甘みそあえ 五色煮 豆乳ゼリー黒みつソース	★ちりめんじゃこ ★牛乳 みそ 豚肉 アガー ★豆乳	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 黒砂糖	梅干し キャベツ 小松菜 にんじん たまねぎ たけのこ コーン 干しいたけ さやいんげん	624	12.5	26.4	2.4
17	金	ごはん 高野豆腐とさつま芋の甘辛あげ 白菜と小松菜のあえもの みそこづゆ	★牛乳 ★高野豆腐 とり肉 ★油揚げ みそ	米 片栗粉 さつま芋 米油 ★揚げ油 砂糖 じゃが芋 里芋 しらたき ★焼きひ	生姜 白菜 にんじん 小松菜 大根 干しいたけ	658	12.5	26.4	2.4
20	月	みぞれうどん ちくわの磯辺あげ 花みかん	豚肉 ★油揚げ ★牛乳 ★竹輪 青のり	★うどん 砂糖 米粉 ★揚げ油	にんじん 白菜 ねぎ しめじ 大根 ほうれん草 みかん	609	16.4	33.4	1.9
21	火	ふゆやさい 冬野菜カレー コーンサラダ	豚肉 レンズ豆 ★牛乳	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	たまねぎ にんにく 生姜 小松菜 にんじん 大根 れんこん コーン トマト缶 りんご キャベツ	630	12.8	31.6	2.6
22	水	ごはん さばの竜田あげ 野菜のなめたけあえ かぼちゃのそぼろ煮	★牛乳 ★さば 豚ひき肉	米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 えのきたけ たまねぎ かぼちゃ グリンピース	683	17.3	33.3	2.1
23	木	キムタクごはん ねりごまあえ 韓国風肉豆腐	豚肉 ★牛乳 ★豆腐	米 米油 ★ごま 片栗粉 ★白すりごま 砂糖	にんにく たくあん キムチ ねぎ 小松菜 キャベツ 大根 にんじん たまねぎ えのきたけ	596	18.6	34.0	2.5
24	金	コーンライス フリカデル バジルドレッシングサラダ 米粉のココアマフィン	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆	米 片栗粉 米油 じゃが芋 砂糖 米粉 はちみつ 粉糖	コーン たまねぎ にんにく トマトピューレ トマト缶 ブロッコリー にんじん キャベツ 黄パプリカ	673	13.0	29.2	1.6

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学生)

	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)
12月	611	16.0	31.8	23	333	89	23	236	0.31	0.45	18	58
平均値	611	16.0	31.8	23	333	89	23	236	0.31	0.45	18	58
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	0.4	0.4	25	4.5以上

*食材購入の都合により献立を変更する場合があります。
ご了承ください。*アレルギー食材は★で表示しています。
*「アガー」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用します。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。