

9月 こんだてひょう

令和4年度 向山小学校

実施日	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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○	とりごぼううどん じゃが芋とピーマンの塩いため フルーツゼリー	とり肉 ★油揚げ ★牛乳 豚肉 アガー	★うどん 米油 じゃが芋 砂糖	ごぼう 干しいたけ 大根 にんじん 小松菜 ねぎ ピーマン みかん缶 パイン缶	534	16.3	30.3	1.7
2	金	○	マーボーなす丼 広東スープ	豚ひき肉 みそ ★厚揚げ ★牛乳 とり肉 ★豆腐	米 砂糖 片栗粉 ★ごま油	なす にんにく 生姜 にんじん たら 大根 白菜 チンゲンサイ	619	17.4	36.3	2.4
5	月	○	根菜いりハッシュドポーク 青菜とコーンのソテー	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 米油 米粉 ざらめ	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん セロリ トマトピューレ コーン もやし グリーンピース ごぼう れんこん 小松菜 キャベツ	619	13.4	32.3	1.8
6	火	○	ごはん ひじきとゆかりのふりかけ じゃが芋と厚あげのうま煮 野菜とちくわのいためもの	★牛乳 ひじき 豚肉 ★大豆 ★厚揚げ ★竹輪	米 砂糖 米油 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ もやし キャベツ 干しいたけ 小松菜	570	15.9	27.5	2.3
7	水	○	中華丼 切干大根の中華サラダ 梨	豚肉 ★えび ★厚揚げ ★牛乳 ベーコン	米 米油 片栗粉 ★ごま油 砂糖 ★白すりごま	にんにく にんじん 赤パプリカ もやし 黄パプリカ 干しいたけ コーン たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 切干大根 きゅうり 梨	606	16.8	30.9	2.0
8	木	○	コッペパン ポテトグラタン ひじきいり人参サラダ 豆とトマトのスープ	★牛乳 ベーコン とり肉 ★チーズ ひじき ひよこ豆	★コッペパン 米油 じゃが芋 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ しめじ セリ粉 にんじん 大根 ほうれん草 コーン トマト缶 トマトピューレ	617	15.3	39.7	2.9
9	金	○	とりそぼろごはん 菊花蒸し 白菜ともやしの酢醤油あえ キャベツのみそ汁	とりひき肉 ★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 豚肉 みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 もち米	生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜 もやし にんじん キャベツ 小松菜	618	18.8	29.3	2.4
12	月	○	きびごはん とり肉のにんにくみそやき ほうれん草のごまあえ 月見団子汁	★牛乳 とり肉 みそ	米 きび 砂糖 ★白すりごま 白玉粉 上新粉 里芋	にんにく ねぎ ほうれん草 もやし キャベツ にんじん 大根 しめじ こねぎ	605	15.7	25.1	2.0
13	火	○	パエリア カントリーサラダ 豆乳のクリームスープ	★えび とり肉 ★牛乳 とりひき肉 ★豆乳	米 オリーブ油 砂糖 米粉 じゃが芋 さつま芋 米油	にんにく たまねぎ にんじん レモン 黄パプリカ トマトピューレ パセリ粉 きゅうり キャベツ 大根 チンゲンサイ	634	16.2	30.9	2.6
14	水	○	ぶた肉コーンチャーハン わかめサラダ ワンタンスープ	豚肉 ★牛乳 わかめ	米 米油 砂糖 米油 ★ウェーブワンタン	ねぎ たまねぎ にんじん コーン 小松菜 もやし きゅうり 生姜 にんにく 白菜 チンゲンサイ	585	14.1	28.3	2.6
15	木	○	ごはん 鮭のみそ野菜やき すりごまポテト 大根と油あげのみそ汁	★牛乳 ★鮭 みそ ★豆腐 ★油揚げ	米 米油 砂糖 じゃが芋 ★白すりごま	たまねぎ キャベツ ピーマン 赤パプリカ もやし 大根 ねぎ にんじん 小松菜	566	20.6	25.6	2.5
16	金	○	野菜たっぷりタンタン麺 大学芋	豚ひき肉 ★牛乳	★中華めん 米油 ★黒ごま ★白すりごま ★ごま油 砂糖 さつま芋 水あめ	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 干しいたけ 小松菜	666	14.1	34.2	2.2
20	火	○	おろしぶた丼 カリカリ油あげのサラダ むらくも汁	豚肉 ★牛乳 ★油揚げ とりも ★豆腐 ★卵	米 米油 砂糖 でん粉 片栗粉	にんにく たまねぎ にんじん もやし 大根 キャベツ きゅうり 干しいたけ ねぎ 小松菜	635	17.8	33.9	2.6
21	水	○	焼き肉ガーリックピラフ コーンとじゃが芋のスープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン	米 米油 砂糖 じゃが芋	ねぎ にんじん ピーマン チンゲンサイ にんにく たまねぎ コーン しめじ	519	14.9	29.8	1.6
22	木	○	ごはん 和風ハンバーグ 大根と人参のピリッときんぴら かぼちゃのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 刻み昆布 みそ	米 片栗粉 砂糖 米油	たまねぎ 大根 にんじん かぼちゃ 小松菜	612	15.8	29.1	3.0
26	月	○	ごはん 魚のつつみあげ 野菜と春雨のいためもの 和風ポトフ	★牛乳 ★子持ちししゃも 豚肉 ベーコン	米 ★春巻きの皮 ★揚げ油 春雨 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋	にんじん キャベツ 黄パプリカ もやし たまねぎ 大根 れんこん ほうれん草	627	14.7	26.6	2.4
27	火	○	深川めし ねりごまサラダ とりつみれのちゃんこ汁	★油揚げ ★あさり ★牛乳 とりひき肉 みそ	米 米油 砂糖 ★白すりごま ★白ごま ★ごま油 片栗粉	にんじん 生姜 こねぎ キャベツ もやし きゅうり ねぎ ごぼう しめじ 白菜	578	18.4	31.6	2.6
28	水	○	肉あんかけごはん ビーフンスープ パインゼリー	豚ひき肉 ★牛乳 とりも ★豆腐 寒天	米 米油 砂糖 片栗粉 ビーフン	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 赤パプリカ コーン たけのこ キャベツ ねぎ パイン缶	603	15.1	27.5	1.9
29	木	○	ぶどうパン なんちゃってロールキャベツ かぼちゃのホットサラダ 野菜ときのこのスープ	★牛乳 豚ひき肉 レンズ豆 ベーコン	★ぶどうパン 片栗粉 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ トマト缶 キャベツ かぼちゃ しめじ えのきたけ にんじん チンゲンサイ	573	17.7	35.7	2.9
30	金	○	キャロットライス 豆ドライカレー ブロッコリーサラダ	★牛乳 豚ひき肉 ひよこ豆 レンズ豆 金時豆 ベーコン	米 米油 米粉 砂糖	にんじん にんにく 生姜 セロリ たまねぎ ピーマン キャベツ トマトピューレ ブロッコリー もやし	620	14.4	29.8	2.7

※給食回数20回 ※食材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。※アレルギー対応の食材に★がついています。

※アガーとは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリー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。

9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	600	16.1	30.8	2.4	326	80	2.3	225	0.30	0.44	16	5.9
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