



こんだてひょう

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
9	火	野菜たっぷりカラフル丼 さつまいもみそ汁 みかんゼリー	豚ひき肉 ★牛乳 豚肉 みそ アガー	米 砂糖 米油 さつまいも	小松菜 にんじん 赤パプリカ コーン たまねぎ みかん缶	609	15.8	29.7	1.7
10	水	ジャージャー麺 じゃが芋と人参の塩炒め	みそ 豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン	★中華めん 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	きゅうり もやし 生姜 ねぎ にんにく にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ビーマン	544	17.1	33.1	2.7
11	木	きびごはん 松風焼き 炒めなます 白玉いりすまし汁	★牛乳 とりひき肉 みそ	米 きび 片栗粉 砂糖 里芋 ★白ごま 米油 白玉団子 ★白すりごま	生姜 たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう 干しいたけ 大根 小松菜	601	16.4	26.2	2.2
12	金	ごはん チースタッカルビ チョコレートサラダ わかめスープ	★牛乳 とり肉 ★チーズ のり ★豆腐 わかめ	米 米油 じゃが芋 砂糖	たまねぎ にんじん キャベツ 生姜 にんにく きゅうり もやし 大根 ねぎ えのきたけ	614	17.0	33.7	2.3
15	月	ごはん わかさぎの天ぷら 野菜の甘みそあえ キャベツと豚肉のみそ汁	★牛乳 ★わかさぎ みそ 豚肉	米 ★揚げ油 ★小麦粉 砂糖 米油	キャベツ 小松菜 もやし にんじん ねぎ	578	17.5	29.6	2.1
16	火	シーフードピラフ 豆とトマトのスープ スイートポテト	ベーコン ★えび ★いか ★牛乳 とり肉 レンズ豆 ★生クリーム	米 米油 砂糖 さつまいも ★バター はちみつ	にんじん にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム グリンピース トマト缶 トマトピューレ パセリ粉	586	14.1	24.4	1.8
17	水	きびごはん とり肉のんにくしょうゆ焼き もやしのカレーソテー じゃが芋のみそ汁	★牛乳 とり肉 ベーコン ★油揚げ みそ	米 きび 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく にんじん もやし ビーマン たまねぎ しめじ えのきたけ チンゲンサイ	574	17.0	32.3	2.4
18	木	食パン 手作りりんごジャム 大根とツナのサラダ ポトフ	★牛乳 ★まぐろ ウィンナー ベーコン 豚肉 ★大豆	★食パン 砂糖 じゃが芋 コーンスターチ 米油	★りんご缶 ★りんごジュース 大根 キャベツ 小松菜 コーン にんにく たまねぎ にんじん パセリ粉	565	17.2	35.3	2.4
19	金	キムタクごはん じゃがいもと人参の中華炒め 肉団子のみそ汁	豚肉 ★牛乳 豚ひき肉 ★油揚げ みそ	米 米油 じゃが芋 片栗粉	にんにく たくあん キムチ ねぎ 大根 にんじん 生姜 ごぼう キャベツ 干しいたけ	598	17.7	34.1	2.6
22	月	ルーローハン ビーフンスープ 清見オレンジ	豚肉 ★牛乳 とり肉	米 黒砂糖 砂糖 片栗粉 米油 ビーフン	生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 チンゲンサイ にんにく たけのこ キャベツ 清見オレンジ	611	15.0	28.7	1.7
23	火	ポークカレー レンズ豆のサラダ りんご	豚肉 ★牛乳 レンズ豆	米 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ 大根 ★りんご	653	13.0	32.0	2.2
24	水	きびごはん 和風ハンバーグ人参ソース 人参と水菜のサラダ かぼちゃと玉ねぎのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 わかめ みそ	米 きび 米粉パン粉 片栗粉 砂糖 米油	たまねぎ にんじん 大根 キャベツ 水菜 かぼちゃ 小松菜	596	16.0	31.8	2.4
25	木	ごはん 鮭の塩焼き キャベツの塩もみ とん汁	★牛乳 ★鮭 豚肉 ★油揚げ みそ	米 米油 じゃが芋	にんじん キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	554	20.5	28.8	2.0
26	金	コッペパン シェパードパイ キャベツサラダ シュリエンススープ	★牛乳 豚ひき肉 とりもも レンズ豆	★コッペパン じゃが芋 ★バター 米油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ きゅうり トマトピューレ キャベツ	558	17.9	37.4	2.8
29	月	ごはん クジラの竜田あげ 白菜のぼん酢和え のっぺい汁	★牛乳 くらげ肉 とりもも ★揚げ油揚げ	米 片栗粉 ★揚げ油 砂糖 米油 里芋	生姜 白菜 にんじん 小松菜 ゆず 大根 ねぎ	591	19.0	25.9	2.0
30	火	とり飯 小松菜とさつまあげの炒め物 かねんしゅい	とり肉 ★牛乳 ★さつま揚げ ★油揚げ	米 米油 砂糖 さつまいも 片栗粉	生姜 にんじん ごぼう キャベツ 小松菜 大根 白菜 ねぎ	584	14.4	26.0	2.5
31	水	ごはん ぶた肉のねぎみそ炒め 切り干し大根の煮もの 卵とじ汁	★牛乳 豚肉 みそ ★豆腐 ★油揚げ ひじき ★卵 ★削り節 とりもも	米 米油 ★白すりごま 砂糖 片栗粉	ねぎ えのきたけ にんじん 小松菜 切干大根 大根 干しいたけ	603	18.7	28.6	2.3

全
国
学
校
給
食
週
間

※ 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 ※アレルギー対応のある食材に★がついています。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※ 「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)

1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	589	16.6	30.5	2.2	325	82	2.1	244	0.31	0.45	17	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	0.4	0.4	25	4.5以上