



# 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)
1	木	はちみつレモントースト カラフルピーマン炒め 白菜のクリームシチュー	★牛乳 ベーコン とりもも ★豆乳	★食パン ★バター 米油 はちみつ 砂糖 ジャガイモ 米粉	レモン にんじん 赤パプリカ 白菜 黄パプリカ ピーマン 大根 たまねぎ パセリ粉	607	14.6	45.5	2.7
2	金	とりそばごはん 人参と白菜のおかか炒め いわしのつみれ汁 ココア大豆	鶏ひき肉 ★牛乳 ★かつお節 とり肉 ★つみれ みそ ★いり大豆	米 米油 砂糖	生姜 白菜 小松菜 にんじん ねぎ 大根 キャベツ	576	18.7	28.0	2.2
5	月	ごはん ユーリンチー 海藻の和風サラダ 大根のみそ汁	★牛乳 とり肉 海藻 みそ ★豆腐	米 片栗粉 ★揚げ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ 大根 にんじん もやし 小松菜	616	15.1	33.9	2.6
6	火	ごはん 梅のり佃煮 ゴロゴロ肉じゃが 三色ごまみそ炒め	★牛乳 のり 豚肉 ベーコン	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん グリンピース 小松菜 もやし	579	15.1	24.2	2.3
7	水	ぶた高菜ごはん 野菜のカレー炒め みそワタンスープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン 豚ひき肉 みそ	米 米油 ★ウェーブワタンスープ	にんじん 高菜漬 小松菜 キャベツ 大根 白菜 もやし コーン ねぎ	547	15.1	29.6	2.7
8	木	キャロットライス 白身魚の黄金焼き ネリマノマリネ ポテトスープ	★牛乳 ★たら ベーコン	米 米粉 砂糖 米油 マヨネーズ ジャガイモ	にんじん コーン キャベツ 大根 にんじん たまねぎ レモン 小松菜	589	15.6	32.2	2.1
9	金	みぞれうどん ちくわの磯辺あげ みかん	豚肉 ★油揚げ ★牛乳 ★竹輪 青のり	★うどん 砂糖 片栗粉 ★小麦粉 ★揚げ油	にんじん 白菜 ねぎ しめじ 大根 ほうれん草 みかん	610	16.3	33.2	1.9
13	火	チンジャオロース丼 チンゲン菜とじゃが芋のスープ 鬼まんじゅう	豚肉 ★牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 米粉 さつま芋	生姜 にんにく にんじん たまねぎ ピーマン 赤パプリカ チンゲンサイ	591	15.0	22.2	2.0
14	水	とよま丼 キャベツの塩昆布炒め かぼちゃ入り呉汁	★卵 ★牛乳 ベーコン 塩昆布 ★油揚げ みそ ★大豆 ★豆乳	米 砂糖 ★油麩 米油 こんにゃく	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ 小松菜 コーン ごぼう 大根 かぼちゃ	599	15.2	29.9	2.9
15	木	ごはん 四川豆腐 もやしと大根の炒めナムル りんご	★牛乳 豚肉 みそ ★豆腐	米 砂糖 米油 片栗粉 ★ごま油 ★白ごま	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ 小松菜 チンゲンサイ 大根 もやし ★りんご	571	16.8	29.2	2.2
16	金	タンドリー風チキンカレー キャロットドレッシングサラダ	とりもも レンズ豆 ★牛乳	米 米油 ジャガイモ 砂糖 米粉 ざらめ	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ 大根 小松菜 もやし	700	14.5	34.1	2.4
19	月	きびごはん イカのチリソース ごまじゃが キャベツと油あげのみそ汁	★牛乳 ★いか ★油揚げ みそ わかめ	米 きび ★揚げ油 片栗粉 米油 砂糖 ジャガイモ ★白すりごま	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ ピーマン にんじん キャベツ 小松菜	596	18.1	23.9	2.2
20	火	キムチチャーハン 大根もち サムゲタン風スープ	豚ひき肉 ★牛乳 とり肉	米 砂糖 白玉粉 上新粉 米油 片栗粉 ★ごま油	にんじん キムチ ピーマン 大根 干しいたけ ねぎ コーン 白菜 生姜	605	16.3	30.3	3.3
21	水	きびごはん ししゃもの南蛮ソース 野菜のソース炒め 根菜のみそ汁	★牛乳 ★ししゃも みそ 豚肉 ★油揚げ	米 きび 片栗粉 米油 砂糖 ★白すりごま 里芋	にんにく 生姜 ねぎ もやし にんじん もやし 小松菜 ごぼう 大根	549	16.0	33.0	2.6
22	木	ガーリックフランス ポパイサラダ ポークシチュー	★牛乳 レンズ豆 豚肉	★ソフトフランスパン ★バター 砂糖 米油 米粉 じゃが芋	パセリ粉 にんにく キャベツ 大根 にんじん ほうれん草 コーン たまねぎ トマトピューレ トマトジュース フロッコリー	616	15.7	45.7	2.3
26	月	わかめごはん さばの袖みそかけ 野菜の酢じょうゆあえ スキー汁	わかめご飯の素 ★牛乳 ★さば みそ とり肉	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにゃく さつま芋	生姜 ゆず 小松菜 キャベツ もやし にんじん 大根 ごぼう ねぎ	622	17.7	27.5	3.5
27	火	小松菜のソースチャーハン ツナとじゃがいもの中華炒め 白菜のみそ汁	豚ひき肉 ★牛乳 ★ツナ ★油揚げ みそ わかめ	米 米油 ★ごま油 ジャガイモ	コーン 生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 にんにく 白菜 もやし ねぎ	577	15.9	31.4	2.4
28	水	カオマンガイ風ごはん タイ風春雨炒め きのこスープ	とりもも みそ ★牛乳 ベーコン わかめ	米 米油 砂糖 片栗粉 春雨	にんにく 生姜 ねぎ ピーマン 赤パプリカ キャベツ たまねぎ にんじん レモン しめじ えのきたけ 小松菜	587	15.9	28.8	3.2
29	木	サンマー麺 みそじゃが みかん	豚肉 ★牛乳 みそ	★中華めん 米油 片栗粉 じゃが芋 ★揚げ油 砂糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ みかん	626	15.7	35.2	2.5

※ 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。 ※給食回数19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。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

2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 (μgRAE)	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	15.9	31.6	2.5	313	85	2.1	235	0.27	0.44	19	6.2
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

