

令和5年

# 9月献立表

旭町小学校

実施日	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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	大豆入りドライカレー 牛乳 野菜とコーンのソテー オレンジゼリー	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン かんでん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん レーズン トマトピューレ キャベツ ほうれんそう コーン ピーマン オレンジジュース みかんかん	624	15.0	27.8	1.9
4 月	中華丼 牛乳 春雨のピリ辛炒め 冷凍パイ	ぶたにく かまぼこ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい きくらげ チンゲンサイ キャベツ れいとうパイ	569	14.0	26.1	2.2
5 火	チキンライス 牛乳 彩り野菜のポトフ スパイシーポテト	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース にんにく キャベツ かぼちゃ スズキニ あかピーマン セロリー	553	14.8	29.5	2.2
6 水	ごはん 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き キャベツのさっぱり和え さつま汁	ぎゅうにゅう たら とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さとう こめぬかあぶら こんにやく さつまいも	コーン キャベツ にんじん こまつな しょうが ごぼう だいこん ねぎ	583	18.1	30.7	2.3
7 木	きのこの和風スパゲッティ 牛乳 キャベツとツナのソテー 米粉の黒糖ケーキ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら かたくりこ くるごとう こめこ マーガリン さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ	623	15.0	29.3	2.2
8 金	とうもろこしごはん 牛乳 菊花蒸し 野菜のごま和え 菊入りすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく かまぼこ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ しろすりごま	コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん こまつな ねぎ きく	581	16.2	26.0	2.4
11 月	シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー	ぎゅうにゅう きんときまめ とりひきにく	しょくパン マーガリン グラニューとう こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな コーン あかピーマン マッシュルーム	590	14.2	41.3	2.3
12 火	こぎつねごはん 牛乳 擬製豆腐 具だくさんみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら さとう	にんじん ねぎ たけのこ ほししいたけ さやいんげん だいこん たまねぎ しめじ こまつな	614	18.1	37.1	2.5
13 水	ガパオライス 牛乳 ヤムウンセン アップルポテトパイ	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう はるさめ ごまあぶら ぎょうざのかわ さつまいも りんごジャム あぶら	にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン あかピーマン キャベツ もやし きゅうり レモン	635	14.2	27.6	1.7
14 木	ごはん 牛乳 鯖の文化干し焼き ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さば ひじき まぐろ あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	635	16.1	40.5	2.5
15 金	むぎごはん 牛乳 マーボーなす 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん ピーマン なす コーン たまねぎ こねぎ	650	17.5	38.1	2.2
19 火	ごはん 牛乳 山賊焼き 野菜炒め 粕汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら ごま こんにやく	にんにく しょうが のぎわな にんじん ごぼう だいこん はくさい こまつな ねぎ	607	15.9	33.2	1.8
20 水	ガーリックフランス 牛乳 サーモンチャウダー	ぎゅうにゅう さけ クリーム とりにく	ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら こめこ さとう じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな	542	17.6	44.8	2.5
21 木	ごはん 牛乳 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き 野菜の甘みそ和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりひきにく チーズ みそ とりにく とうふ	こめ かたくりこ さとう こめぬかあぶら こんにやく さといも	たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	639	17.5	37.3	2.1
22 金	わかめごはん 牛乳 韓国風肉じゃが 炒めナムル 梨	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ さやいんげん もやし こまつな なし	571	13.7	24.9	1.8
25 月	もりおか 盛岡じゃじゃ麺 牛乳 フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう かんでん	うどん こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかんかん パイナップルかん ももかん	558	16.1	28.9	2.3
26 火	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 野菜のごま酢和え 鶏つみれ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりひきにく みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろすりごま	もやし キャベツ にんじん きゅうり しょうが ねぎ だいこん たまねぎ こまつな	605	16.5	33.2	2.2
27 水	ハヤシライス 牛乳 野菜のパペロンチーノ炒め	とりにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ オリーブゆ	パセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン こまつな	625	13.7	32.3	2.1
28 木	ごはん 牛乳 じゃこふりかけ すき焼き風肉豆腐 野菜のポン酢和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし ぶたにく やきとうふ	こめ しろごま さとう こめぬかあぶら しらたき やきふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ こまつな きゅうり キャベツ ゆず すだち	589	19.3	26.6	2.5
29 金	さいとも 里芋ごはん 牛乳 さわらの西京焼き きのこけんちん汁 月見団子	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さといも さとう こんにやく しらたまご かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん だいこん しめじ ねぎ こまつな	639	18.4	26.9	2.6

※ 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20回

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	602	16.1	32.1	2.2	335	90	2.1	210	0.25	0.44	13	5.2



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

＜おうちの方へ＞

給食費の引き落とし日は8月25日(金)、9月25日(月)です。

＜今月の給食目標＞

あじ た 味わって食べよう