

令和3年

9月献立表

光が丘夏の雲小学校

| 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 1 水 | スパゲティラトウイユ ギョウにゅう しろはなまめのポタージュ | ベーコン とりにく みそ ギョウにゅう いんげんまめ とうにゅう | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう じゃがいも こめこ とうにゅうバター | にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす ズッキーニ パセリ | 614 | 17.5 | 34.6 | 1.9 |
| 2 木 | ドライカレーライス ギョウにゅう ミルクポテト | ぶたひきにく レンズまめ チーズ ギョウにゅう なまクリーム | こめ おおむぎ こめあぶら さつまいも あぶら さとう はちみつ バター かたくりこ | にんにく しょうが にんじん たまねぎ あかピーマン ピーマン トマトピューレ | 664 | 12.6 | 26.4 | 1.8 |
| 3 金 | ごはん ギョウにゅう さばのしょうがに こまつなとえのきのおかかあえ かぼちゃのみそしる | ギョウにゅう さば かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ | こめ さとう こめあぶら | しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん えのきたけ ごぼう だいこん かぼちゃ | 621 | 17.0 | 33.3 | 2.3 |
| 6 月 | ごはん ギョウにゅう いかのチリソース キャベツのちゅうかさサラダ トックスープ | ギョウにゅう いか とりにく | こめ かたくりこ あぶら こめあぶら さとう しろごま トック | しょうが にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ にんにく だいこん はくさい | 637 | 16.9 | 27.6 | 2.7 |
| 7 火 | たにんどん ギョウにゅう あすかじる | ぶたにく かまぼこ たまご ギョウにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ わかめ | こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう かたくりこ じゃがいも | にんじん ほししいたけ たまねぎ ほうれんそう えのきたけ ねぎ | 642 | 17.0 | 29.4 | 2.7 |
| 8 水 | レーズンパン ギョウにゅう ミートボールシチュー ツナサラダ | ギョウにゅう ぶたひきにく たまご だいず まぐるかん | ふどうハンパンこかたくりこ こめあぶら じゃがいも こめこ にゅうふしようマーガリン さとう | たまねぎ にんにく しょうが にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり | 582 | 16.6 | 41.0 | 2.2 |
| 9 木 | ゆかりごはん ギョウにゅう きっかしゅうまい ごまだれじる | ギョウにゅう ぶたひきにく とうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ | こめ かたくりこ こめあぶら じゃがいも しろすりごま しろごま | たまねぎ ねぎ しょうが コーン ごぼう にんじん だいこん | 628 | 15.2 | 33.7 | 2.6 |
| 10 金 | チンジャオロースどん ギョウにゅう ワントンスープ くだもの(なし) | ぶたにく ギョウにゅう | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ウェーブワントン ごまあぶら | しょうが にんにく たまねぎ たけのこ あかピーマン ピーマン にんじん キャベツ ねぎ いらなし | 616 | 15.2 | 28.2 | 2.0 |
| 13 月 | ごはん ギョウにゅう あじのなんばんづけ キャベツのあまみそあえ のっぺいじる | ギョウにゅう あじ みそ とりにく あぶらあげ | こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら こんにやく さといも | しょうが ねぎ キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな | 659 | 16.1 | 35.0 | 1.9 |
| 14 火 | みそラーメン ギョウにゅう あげぎょうざ | みそ ぶたにく うずらたまご ギョウにゅう ぶたひきにく | ちゅうかめん こめあぶら ラード かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら | にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン いらはくさい | 719 | 17.0 | 32.2 | 3.3 |
| 15 水 | ななしよくピラフ ギョウにゅう スパイシーチキン マカロニいりトマトスープ | えび ギョウにゅう とりにく ぶたにく いんげんまめ | こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ にゅうふしようマーガリン じゃがいも | たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン あかピーマン ピーマン にんにく セロリー トマトかん パセリ | 616 | 16.2 | 31.4 | 2.9 |
| 16 木 | キムたくごはん ギョウにゅう ちぐさやき わかめのみそしる | ぶたひきにく ギョウにゅう まぐるかん こうやどうふ みそ たまご あぶらあげ わかめ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう しろごま じゃがいも | しょうが にんじん キムチ たくあん こまつな たまねぎ ねぎ | 623 | 17.8 | 34.7 | 3.1 |
| 17 金 | ごはん(きょうとまい) ギョウにゅう ゆばどん てまりふとみぶなのおすまし うじまっちゃんのギョウにゅうプリン | ギョウにゅう とりにく ゆば とうふ アガー クリーム あずき | こめ さとう かたくりこ てまりふ | たまねぎ しめじ ほししいたけ くじょうねぎ(きょうとさん) みぶな(きょうとさん) | 639 | 14.8 | 27.2 | 2.4 |
| 21 火 | むぎごはん ギョウにゅう しゃけのみそマヨやき にんじんのじゃこいため つきみだんごじる | ギョウにゅう さけ みそ ちりめんじゃこ こんぶ とりにく とうふ | こめ おおむぎ マヨネーズ(エッグフリー) さとう しらたき ごまあぶら じゃがいも しらたまご | コーン たまねぎ ピーマン にんじん ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな かぼちゃ | 634 | 18.4 | 28.4 | 2.9 |
| 22 水 | さつまいもごはん ギョウにゅう ししゃものピリからやき なまあげのふきよせ | ギョウにゅう こもちししゃも とりにく あつあげ | こめ さつまいも くるごま さとう こめあぶら こんにやく かたくりこ | しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん | 651 | 19.0 | 31.4 | 3.0 |
| 24 金 | むぎごはん ギョウにゅう あつやきたまご こんさいのびりからいため あきなすとあぶらあげのみそしる | ギョウにゅう とりひきにく こうやどうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ | こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも あぶら こんにやく | たまねぎ にんじん ほししいたけ しょうが ごぼう れんこん なす ねぎ | 665 | 17.2 | 32.5 | 2.5 |
| 27 月 | ピザサンド ギョウにゅう アップルドレッシングサラダ クラムチャウダー | ベーコン チーズ ギョウにゅう あさり なまクリーム | コッペパン こめあぶら りんご さとう じゃがいも こめこ バター | にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり コーン パセリ | 607 | 16.1 | 44.6 | 2.9 |
| 28 火 | むぎごはん ギョウにゅう にぎすのからあげ やさいののりごまあえ くたくさんのみそしる | ギョウにゅう にぎす かつおぶし のり ぶたにく みそ あつあげ | こめ おおむぎ かたくりこ こむぎこ あぶら こめあぶら さとう しろごま こんにやく じゃがいも | だいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう | 625 | 17.4 | 35.7 | 2.2 |
| 29 水 | チキンカレーライス ギョウにゅう てづくりふくしんづけ オレンジゼリー | とりにく レンズまめ ギョウにゅう アガー | こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう にゅうふしようマーガリン こむぎこ きびぎ とう しろごま | しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり だいこん れんこん オレンジジュース | 645 | 11.8 | 26.9 | 2.3 |
| 30 木 | むぎごはん ギョウにゅう とうふのにくみそやき やさいのごまいため ごもくじる | ギョウにゅう とうふ ぶたひきにく みそ ぶたにく とりにく | こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ | しょうが ねぎ しめじ たまねぎ にんじん キャベツ だいこん こまつな | 627 | 17.4 | 35.6 | 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 | 636 | 16.4 | 32.4 | 2.5 | 349 | 98 | 2.5 | 267 | 0.37 | 0.51 | 27 | 6.0 |

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。
月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。

