令和5年　　9月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日 日	曜	献立名	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量 エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	金	ブルコギどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ こめぬかあぶら しらたき りんご さとう しろごま ごまあぶら かたくりこ ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん もやし しょうが にんにく にら キャベツ たけのこ ねぎ	625	14.6	30.4	2.6
4	月	ドライカレー ぎゅうにゅう ハニーサラダ オレンジゼリー	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら あぶら じゃがいも はちみつ さとう	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 トマトかん キャベツ きゅうり オレンジジュース みかんかん	617	13.7	26.8	2.2
5	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに こふきいも かきたまじる	ぎゅうにゅう さば とりにく とうふ たまご	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが ねぎ にんじん こまつな	624	19.4	30.4	2.2
6	水	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう ツナサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろかん	スパゲティ オリーブゆ さとう パンこ こめぬかあぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり	638	19.1	31.3	2.7
7	木	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ	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 しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン	637	16.1	31.2	2.3
8	金	ゆかりごはん ぎゅうにゅう きっかしゅうまい ごまだれじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ ぶたにく みそ	こめ かたくりこ こめぬかあぶら 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	632	14.9	33.0	2.8
11	月	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのいちみやき やさいののりあえ ぐだくさんのみそしる	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく だいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう	637	20.7	34.5	2.3
12	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース あおなとコーンのソテー レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	こめ さとう りんご こめぬかあぶら	しょうが にんにく ねぎ こまつな もやし コーン たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	665	17.5	35.6	3.0
13	水	ねぎキムチチャーハン ぎゅうにゅう いかのかりんあげ ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう いか　とりもも	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら しろごま かたくりこ あぶら	キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) ねぎ しょうが にんにく にんじん はくさい たけのこ はねぎ	588	18.4	36.3	2.8
14	木	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふいりあつやきたまご じゃがいもとぶたにくのきんぴら あきなすとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう 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 こめぬかあぶら さとう じゃがいも こんにゃく	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん なす ねぎ	620	17.9	33.8	2.6
15	金	しらすごはん ぎゅうにゅう ひじきとツナのそぼろ炒め しおにくじゃが	しらすぼし ぎゅうにゅう とりにく まぐろかん ひじき みそ ぶたにく	こめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら さとう しらたき じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	592	15.9	27.2	2.4
19	火	チリビーンズライス ぎゅうにゅう ＡＢＣスープ くだもの（なし）	ぶたひきにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ バター マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん えのきたけ こまつな なし	620	14.8	25.1	2.2
20	水	むぎごはん ぎゅうにゅう やきざかなのみそだれかけ やさいのごまいため ごもくじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ さとう かたくりこ こめぬかあぶら しろすりごま しろごま ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ えのきたけ だいこん ねぎ こまつな	610	22.6	30.8	2.3
21	木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ししゃものピリからやき なまあげのふきよせ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あつあげ	こめ さつまいも さとう しろごま こめぬかあぶら こんにゃく	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	615	18.5	34.8	2.7
22	金	カレーピラフ ぎゅうにゅう ホワイトソース コロコロソテー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース えだまめ コーン	624	13.6	42.0	2.5
25	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに わかめとだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう とりもも あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん しょうが にんにく だいこん ねぎ	650	14.1	34.2	2.3
26	火	ピザトースト ぎゅうにゅう アップルドレッシングサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく	むえんパン こめぬかあぶら　さとう じゃがいも	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 パセリ りんご	647	15.9	43.0	2.3
27	水	むぎごはん ぎゅうにゅう こうやどうふのたまごとじ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ たまご ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ こまつな ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ	646	19.8	31.9	2.4
28	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう にんじんラペ フルーツポンチ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース レモン パセリ りんごかん パインアップルかん ももかん	700	11.6	30.9	2.4
29	金	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのこうみやき キャベツのあまみそあえ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう かつお みそ とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう しろごま こめぬかあぶら じゃがいも しらたまこ	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな かぼちゃ	611	22.9	23.6	2.1

※　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	630	17.0	32.4	2.5	336	94	2.4	225	0.29	0.46	12	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

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されます。

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。