# 令和5年　　9月献立表

上石神井小学校

| 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 | キーマカレーライス 飲用牛乳<br>レモンドレッシングサラダ 冷凍りんご | 豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 | 米 米ぬか油 小麦粉 バター 砂糖 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶<br>きゅうり キャベツ レモン<br>りんご（れいとう） | 659 | 13.1 | 33.7 | 1.9 |
| 4 | 月 | 麦ご飯 飲用牛乳 のりの佃煮<br>高野豆腐の卵とじ 野菜の酢味噌あえ | 牛乳 のり とり肉 高野豆腐 卵 みそ | 米 大麦 砂糖 こんにゃく 米ぬか油 | にんじん たまねぎ たけのこ 干ししいたけ<br>グリンピース キャベツ もやし 小松菜 | 650 | 18.9 | 32.8 | 2.4 |
| 5 | 火 | ご飯 飲用牛乳 さばのピリ辛焼き<br>にんじんしりしり もずくの味噌汁 | 牛乳 さば まぐろ 油揚げ もずく みそ | 米 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 じゃが芋 | にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ<br>小松菜 | 621 | 17.6 | 35.4 | 3.0 |
| 6 | 水 | きなこ揚げパン 飲用牛乳<br>カレーシチュー 春雨サラダ | きな粉 牛乳 とり肉 ハム | 油 ミルクパン グラニュー糖 米ぬか油<br>じゃが芋 小麦粉 バター 春雨 白ごま 砂糖<br>ごま油 | たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ | 694 | 16.4 | 39.2 | 2.9 |
| 7 | 木 | 豚肉のしょうが炒め丼 飲用牛乳<br>里芋のみそ汁 | 豚肉 牛乳 油揚げ みそ | 米 大麦 小麦粉 砂糖 米ぬか油 里芋 | 生姜 たまねぎ キャベツ にんじん 大根 ねぎ | 610 | 16.3 | 32.9 | 2.5 |
| 8 | 金 | 栗入り中華おこわ 飲用牛乳<br>なすと厚揚げのみぞれ煮 果物(なし) | 鶏ひき肉 牛乳 厚揚げ 豚肉 | 米 もち米 米ぬか油 ごま油 栗 油 砂糖<br>片栗粉 | にんじん たけのこ 干ししいたけ<br>グリンピース なす 生姜 白菜 しめじ 大根<br>小松菜 なし | 564 | 15.2 | 32.6 | 2.3 |
| 11 | 月 | 麦ご飯 飲用牛乳 肉豆腐<br>手作りひじきふりかけ<br>もやしのごま酢あえ | 牛乳 豚肉 豆腐 ひじき ちりめんじゃこ<br>かつお節 | 米 大麦 米ぬか油 こんにゃく 砂糖 焼きふ<br>ごま油 白ごま | にんじん たまねぎ 干ししいたけ もやし<br>キャベツ きゅうり | 587 | 18.7 | 30.4 | 2.2 |
| 12 | 火 | ジャンバラヤ 飲用牛乳<br>白身魚のマヨネーズ焼き 野菜スープ | 豚ひき肉 牛乳 ホキ | 米 バター 米ぬか油 砂糖<br>マヨネーズ（卵なし） パン粉 じゃが芋 | にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム<br>ピーマン パセリ粉 にんじん 白菜 | 525 | 17.9 | 30.7 | 2.5 |
| 13 | 水 | 豚キムチ丼 飲用牛乳 トックスープ | 豚肉 大豆 牛乳 とり肉 わかめ | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま<br>トック | にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ<br>キムチ(ｱﾚﾙｷﾞｰ27品不使用) にんじん にら<br>干ししいたけ もやし 小松菜 | 581 | 15.1 | 26.0 | 2.3 |
| 14 | 木 | スパゲティミートソース 飲用牛乳<br>パリパリサラダ | 豚ひき肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳 | マカロニ・スパゲッティ オリーブ油<br>米ぬか油 砂糖 油 ワンタンの皮 | にんにく 生姜 にんじん たまねぎ セロリー<br>マッシュルーム トマトピューレ キャベツ<br>きゅうり | 612 | 16.7 | 33.2 | 2.7 |
| 15 | 金 | 赤飯 飲用牛乳 鮭の西京焼き 沢煮椀<br>抹茶プリン | ささげ 牛乳 鮭 みそ とり肉 アガー<br>生クリーム | 米 もち米 黒ごま 砂糖 米ぬか油 | 干ししいたけ にんじん たけのこ 大根<br>小松菜 | 570 | 19.4 | 27.8 | 2.1 |
| 19 | 火 | ゆかりご飯 飲用牛乳 三州煮<br>野菜のおかか和え | 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ かつお節<br>ちりめんじゃこ | 米 大麦 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 | 生姜 干ししいたけ にんじん たまねぎ<br>小松菜 もやし | 547 | 16.3 | 27.0 | 2.2 |
| 20 | 水 | チョコチップパン 飲用牛乳<br>ごぼうチップサラダ ミネストローネ | 牛乳 とり肉 いんげん豆 チーズ | チョコチップパン 油 米ぬか油 砂糖<br>じゃが芋 バター | キャベツ きゅうり にんじん ごぼう<br>たまねぎ にんにく トマト缶 トマトピューレ | 540 | 14.9 | 35.8 | 2.2 |
| 21 | 木 | 親子丼 飲用牛乳 けんちん汁 | とり肉 卵 牛乳 油揚げ 豆腐 | 米 大麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにゃく<br>じゃが芋 | たまねぎ にんじん 干ししいたけ<br>グリンピース ごぼう 大根 | 585 | 17.3 | 29.7 | 2.2 |
| 22 | 金 | きのこピラフ 飲用牛乳<br>さつまいものクリームシチュー<br>果物（巨峰） | 鶏ひき肉 牛乳 とり肉 ひよこ豆 レンズ豆<br>クリーム | 米 米ぬか油 バター さつま芋 小麦粉 | にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム<br>グリンピース にんじん パセリ粉 ぶどう | 630 | 14.0 | 33.0 | 2.5 |
| 25 | 月 | ひじきチャーハン 飲用牛乳<br>ごまドレサラダ 中華風たまごスープ | 豚ひき肉 ひじき 牛乳 卵 豆腐 わかめ | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 ごま油 白すりごま<br>じゃが芋 片栗粉 | にんにく にんじん グリンピース 白菜<br>もやし きゅうり しめじ | 490 | 14.4 | 32.5 | 2.5 |
| 26 | 火 | ソース焼きそば 飲用牛乳 のっぺい汁<br>フルーツヨーグルト | 豚肉 青のり 牛乳 油揚げ 豆腐 ヨーグルト | 米ぬか油 中華めん 里芋 こんにゃく 片栗粉<br>グラニュー糖 | 生姜 にんにく にんじん たまねぎ もやし<br>キャベツ 大根 小松菜 りんご缶 桃缶<br>みかん缶 | 546 | 16.7 | 34.9 | 3.2 |
| 27 | 水 | タッカルビ丼 飲用牛乳 根菜の味噌汁 | とり肉 みそ 厚揚げ 牛乳 油揚げ | 米 もち麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 | 生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ<br>大根 ごぼう 小松菜 ねぎ | 1929 | 13.5 | 12.1 | 2.5 |
| 28 | 木 | ポークストロガノフ 飲用牛乳<br>バジドレサラダ | 豚肉 生クリーム チーズ 牛乳 | 米 大麦 米ぬか油 砂糖 バター 小麦粉 | にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ<br>マッシュルーム グリンピース キャベツ<br>もやし きゅうり | 617 | 14.0 | 34.6 | 2.5 |
| 29 | 金 | こぎつねご飯 飲用牛乳<br>ししゃものいそべ揚げ 月見団子汁 | 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり とり肉 | 米 大麦 砂糖 小麦粉 油 じゃが芋 白玉団子 | にんじん 大根 ねぎ | 629 | 15.5 | 35.1 | 2.3 |

※　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

1人1回あたりの栄養摂取量平均値（中学年）

| 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 | 659 | 15.8 | 29.6 | 2.4 | 373 | 105 | 2.7 | 232 | 0.33 | 0.47 | 19 | 8.5 |
| 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 |

**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）をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。**

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