

令和元年

9月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量				家庭で補ってほしい食品		
		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		17種*	たんぱく質	脂質	塩分		(kcal)	(%)
2月	始業式(給食なし)													
3月	ひよこ豆のドライカレー 牛乳 野菜とツナのソテー	ふたひきにく ひよこめ ぎゅうにゅう まくろかん	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう トマトピューレ キャベツ コーン	632	14.9	28.5	1.8	小魚					
4月	ご飯 牛乳 鮭のマヨ味噌焼き キャベツのおかか炒め さつまい	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく あぶらあげ とうふ	こめ マヨネーズ(卵なし) こめあぶら こんにやく さつまいも	しょうが キャベツ こまつな ごぼう だいこん にんじん	640	18.7	32.9	2.7	緑黄色 野菜					
5月	しょうが焼き丼 牛乳 わかめスープ	ふたにく ぎゅうにゅう とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン ほししいたけ だいこん ねぎ	576	14.8	33.3	2.1	いも					
6月	きなこ揚げパン 牛乳 ポトフ りんご	きなこ ぎゅうにゅう ふたにく ソーセージ	コッペパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ セロリー りんご	647	13.7	37.4	2.2	きのこ					
9月	コーン茶飯 牛乳 菊花シュウマイ しらすと小松菜のおひたし 菊入すまし汁	ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ しらすばし	こめ さとう ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ やきふ	コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ きく	584	16.9	24.8	2.5	果物					
10月	梅じゃこご飯 牛乳 塩肉じゃが もやしと油揚げの炒め物 梨	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ	こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう	かんそうかりかりうめ しょうが にんじん たまねぎ もやし さやいんげん なし	592	14.4	23.7	2.6	豆					
11月	ベーコンポテトパン 牛乳 コールスローサラダ ABCトマトスープ	ベーコン ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン こめあぶら じゃがいも さとう マカロニ マヨネーズ(卵なし)	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン にんにく トマトピューレ トマトかん	566	13.3	39.0	2.6	豆製品					
12月	ご飯 牛乳 マーボーなす 華風大根 ニラたまスープ	ぎゅうにゅう ふたひきにく あつあげ みそ とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう でんぶん 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 いら ピーマン なす だいこん	608	16.8	35.5	2.7	海藻					
13月	さといも はん ぎゅうにゅう はんばく や 里芋ご飯 牛乳 ししゃもの南部焼き きのこの味噌汁 月見団子	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも ふたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さといも こむぎこ しろうま くるごま しらたまだんご さとう かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが だいこん しめじ なめこ ねぎ	676	18.3	30.8	2.8	果物					
17月	ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 浅漬野菜 なめこ汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん こむぎこ あぶら さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ねぎ	658	15.9	36.5	3.2	緑黄色 野菜					
18月	きのこクリームスパゲティ ジョア(プレーン) カラフルピクルス スイートポテト	ベーコン とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム パルメザンチーズ ジョア とうにゅう	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ さとう さつまいも マーガリン	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ えのきたけ きゅうり だいこん あかピーマン	714	11.4	27.0	2.5	魚介類					
19月	こぎつねご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 貝だくさん味噌汁 ぶどう	あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき とりにく たまご みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ キャベツ ねぎ こまつな ぶどう	630	17.1	29.1	2.8	種実					
20月	二色おはぎ 牛乳 野菜のゆかり炒め 三平汁(北海道の郷土料理)	きなこ ぎゅうにゅう さけ とうふ	こめ もちごめ さとう くるすりごま こめあぶら こんにやく じゃがいも	キャベツ にんじん こまつな うめ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	577	17.5	21.8	1.4	乳製品					
24月	ご飯 牛乳 さばのねぎみそがけ 人参シリシリ(沖縄県の郷土料理)	ぎゅうにゅう さば みそ まくろかん とりにく あぶらあげ とうふ	こめ さとう こめあぶら じゃがいも ちくわぶ	ねぎ にんじん いら ごぼう はくさい しめじ	636	19.7	29.6	2.2	小魚					
25月	中華丼 牛乳 春雨サラダ 大豆の青のり揚げ	えび ふたにく ぎゅうにゅう ハム だいず あおのり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ こまつな ほししいたけ はくさい きゅうり もやし きくらげ	604	16.6	26.7	2.3	卵					
26月	レーズンシナモンロール 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ふたにく	ぶどうパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ きゅうり キャベツ	665	13.9	35.6	2.7	きのこ					
27月	ご飯 牛乳 チキンタレかつ ポイルキャベツ 生揚げの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ みそ	こめ こむぎこ はんこ あぶら さとう じゃがいも	キャベツ にんじん だいこん ねぎ	687	16.1	31.0	2.7	豆					
30月	振替休業日													

※ 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17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	629	15.9	30.8	2.5	332	97	2.2	227	0.36	0.49	26	4.4
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	20	5以上