

令和元年

9月献立表

南が丘小学校

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)			
2月	①ハヤシライス ②牛乳 ③わかめサラダ <i>始業式</i>	牛乳 ①ぶた肉 ③わかめ	①米 小麦粉 バター 米ぬか油 ざらめ じゃがいも さとう ③ごま油	①たまねぎ にんにく マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが トマトピューレ ③キャベツ きゅうり	648	12.7	28.3	2.7			
3火	①ごはん ②牛乳 ③魚の和風ステーキ ④粉ふきいも ⑤けんちん汁	牛乳 ③かじき ⑤とり肉 とうふ (けずり節)	①米 ④じゃがいも ⑤米ぬか油 こんにゃく さといも	③にんにく ⑤ごぼう にんにく だいごん ねぎ	620	18.4	25.7	2.1			
4水	①ごはん ②牛乳 ③肉豆腐 ④和風サラダ	牛乳 ③とうふ ぶた肉 (けずり節 こんぶ) ④ちりめんじゃこ	①米 ④さとう ごま油	③たまねぎ チンゲンサイ にんにく ④きゅうり だいごん しょうが	574	16.4	24.1	1.9			
5木	①旨煮丼 ②牛乳 ③中華スープ <i>6年生 水泳記録会</i>	牛乳 ①ぶた肉 ③とり肉 わかめ とうふ	①米 米ぬか油 ③ごま油 かたくり粉 白ごま	①しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ はくさい チンゲンサイ ③干しいたけ ねぎ	558	15.3	27.1	2.9			
6金	①変わりクッパ ②牛乳 ③野菜のナムル ④オレンジゼリー	牛乳 ①ぶた肉 ④アガー	①米 米ぬか油 白ごま ごま油 ③さとう	①にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ 干しいたけ にはら ③ほうれんそう ④みかんジュース	545	13.0	22.6	2.0			
9月	①ひじきごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④野菜のごま和え	牛乳 ①とり肉 ひじき 油あげ ③ぶた肉 (けずり節)	①米 米ぬか油 こんにゃく さとう ③じゃがいも しらたき ④白すりごま	①にんじん ③しょうが たまねぎ グリンピース ④もやし こまつな	643	13.8	23.4	3.5			
10火	①ごはん ②牛乳 ③わかさぎの甘辛揚げ ④具だくさんのみそ汁	牛乳 ③わかさぎ ④油あげ みそ (けずり節)	①米 ③米ぬか油 かたくり粉 さとう	③しょうが ④にんじん だいごん はくさい こまつな ねぎ	553	15.0	26.2	2.1			
11水	①スタミナ丼 ②牛乳 ③にらと卵のスープ	牛乳 ①ぶた肉 ③たまご	①米 ごま油 さとう 白ごま ③じゃがいも かたくり粉	①にんにく にんじん たまねぎ しめじ にはら ③しょうが ねぎ	655	16.2	31.9	2.2			
12木	①セルフホットドック ②牛乳 ③ABCスープ ④キャベツのサラダ	牛乳 ①ソーセージ ③とり肉	①コッパパン さとう ③マカロニ 米ぬか油	③たまねぎ にんじん こまつな ④キャベツ もやし	618	16.0	41.2	3.8			
13金	①とり肉と根菜のまぜごはん ②牛乳 ③白玉団子汁 ④果物(巨峰) <i>十五夜</i>	牛乳 ①ぶた肉 油あげ ③ぶた肉 (けずり節)	①米 もち米 米ぬか油 さとう ③白玉だんご	①ごぼう にんじん 干しいたけ グリーンピース ③だいごん こまつな ④ぶどう	563	14.9	21.6	1.9			
17火	①みそラーメン ②牛乳 ③うずらの煮卵 ④お菓子な目玉焼き	牛乳 ①みそ ぶた肉 ③うずらたまご ④かんでん	①ちゅうかめん 米ぬか油 ごま油 白ごま ④さとう カルピス	①にんにく しょうが にんじん もやし はくさい たまねぎ ねぎ にはら ④もも缶	640	14.8	26.6	3.6			
18水	①ゆかりごはん ②牛乳 ③鮭のちゃんちゃん焼き ④もやしとえのきの和え物	牛乳 ③鮭 みそ	①米 ③さとう バター ④ごま油 白ごま	③キャベツ たまねぎ にんじん もやし コーン ピーマン しめじ ④きゅうり えのきたけ	543	18.7	21.4	1.7			
19木	①タコライス ②牛乳 ③イナムドゥッチ(沖縄とん汁)	牛乳 ①ぶた肉 いんげん豆 ③ぶた肉 あつあげ かまぼこ みそ (けずり節)	①米 おおむぎ バター 米ぬか油 さとう ③こんにゃく	①にんにく たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ ③ごぼう だいごん 干しいたけ ねぎ	625	16.4	26.2	2.2			
20金	①ご飯 ②牛乳 ③魚のごまみそ焼き ④のっぺい汁 ⑤キャベツのごま酢和え	牛乳 ①さば みそ ④とり肉 油あげ とうふ (けずり節)	①米 ③さとう 白ごま 米ぬか油 ④こんにゃく さといも かたくり粉	④だいごん にんじん ねぎ ⑤キャベツ きゅうり	661	18.0	31.2	2.7			
24火	①シュガートースト ②牛乳 ③ボルシチ ④ファイバーサラダ <i>5年生移動教室 (9/24~26)</i>	牛乳 ③ベーコン ぶた肉 クリーム ④わかめ	①食パン マーガリン さとう ③米ぬか油 じゃがいも ④ごま油	③にんにく にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ ④切り干しだいごん きゅうり	630	12.1	41.7	2.9			
25水	①ごはん ②牛乳 ③まぐろのかりんとがらめ ④野菜たっぷりすまし汁 ⑤即席漬	牛乳 ③かじき ⑤とり肉 (けずり節 こんぶ) ⑥かつお節	①米 ③かたくり粉 さとう 白ごま 米ぬか油	③しょうが ④だいごん にんじん こまつな えのきたけ ⑤キャベツ きゅうり	616	20.6	23.4	2.4			
26木	①練馬スパゲティ ②牛乳 ③コールスローサラダ	牛乳 ①ツナ缶 のり	①スパゲティ オリーブ油 ③さとう 米ぬか油	①だいごん ③キャベツ にんじん コーン たまねぎ	583	14.9	35.7	3.7			
27金	①ツナカレーピラフ ②牛乳 ③オニオンスープ ④フルーツヨーグルト	牛乳 ①ツナ缶 ③ベーコン ④ヨーグルト	①米 米ぬか油 ④さとう	①にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが グリンピース ④もも缶 みかん缶 バイナップル缶	640	12.9	28.8	2.9			
30月	①セルフハンバーガー ②牛乳 ③ベジタブルスープ	牛乳 ①ぶた肉 だいた たまご ③ベーコン	①ミルクパン パン粉 さとう 米ぬか油	①たまねぎ しょうが トマトピューレ キャベツ ③にんじん マッシュルーム コーン	615	17.5	35.9	3.1			

※ 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19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	607	15.7	28.7	2.6	309	82	1.9	239	0.38	0.49	28	4.0
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