

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 にんにく 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 にんにく 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にんにく 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にんにく 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 にんにく 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 にんにく 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 にんにく 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 カルビス | ①にんにく しょうが にんにく 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 にんにく 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 にんにく 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 にんにく 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 にんにく 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 にんにく 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 にんにく 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にんにく 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 だいたい 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にんにく 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 |