

令和2年

8・9月献立表

南が丘小学校

実施日	日 曜	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		13才児 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
24	月	①ハヤシライス ②牛乳 ③野菜とウインナーのソテー	ぶたにく ぎゅうにゅう ウインナー		こめ こもぎこ バター こめぬかあぶら ぎらめ じゃがいも さとう		たまねぎ にんじん 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 キャベツ こまつな コーン		664	13.0	28.1	2.5
25	火	①ジャンバラヤ ②牛乳 ③ポテトスープ ④冷凍みかん	ぶたひきにく ウインナー ぎゅうにゅう ベーコン		こめ バター こめぬかあぶら じゃがいも		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン こまつな みかん		587	10.8	23.6	2.5
26	水	①焼きとり丼 ②牛乳 ③いものこ汁	とりにく のり ぎゅうにゅう けずりぶし ごんぶ ぶたにく みそ		こめ さとう かたくりこ さといも こんにやく		しょうが ねぎ ピーマン にんじん だいごん こまつな		634	16.8	23.6	2.4
27	木	①食パン ②牛乳 ③いちごジャム ④チリコンカン ⑤ほうれん草とベーコンのソテー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン		しょくパン いちごジャム こめぬかあぶら さとう		にんにく たまねぎ にんじん トマトかん パセリ ほうれん草		586	17.7	39.6	2.3
28	金	①マーボーなす丼 ②牛乳 ③とうふの中華スープ	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ		しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ なす ピーマン たまねぎ こまつな		614	13.7	28.9	2.5
31	月	①ソース焼きそば ②牛乳 ③チンゲンサイのスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう けずりぶし とうふ		こめぬかあぶら ちゅうかめん ごまあぶら		にんにく もやし キャベツ たまねぎ にんじん しめじ ほししいたけ チンゲンサイ ねぎ		576	17.3	28.4	2.6
1	火	①きなご揚げパン ②牛乳 ③肉だんご入り野菜スープ	きなご ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ		コッペパン しろすりごま さとう こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら はるさめ		にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ はくさい		628	14.2	44.1	2.3
2	水	①ごはん ②牛乳 ③肉どうふ ④野菜とおかかのしょうゆ炒め	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく けずりぶし ごんぶ かつおぶし		こめ しらたき さとう ごまあぶら		たまねぎ チンゲンサイ にんじん キャベツ もやし		602	16.3	25.0	1.7
3	木	①ごはん ②牛乳 ③ホイコーロー ④ビーフンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ピーファン		にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ キャベツ たまねぎ ピーマン セロリー こまつな		665	13.8	24.9	2.8
4	金	①ごはん ②牛乳 ③肉じゃが ④ちくさやえ	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし		こめ こめぬかあぶら じゃがいも しらたき さとう ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんじん グリンピース ほうれん草 もやし えのきたけ		593	13.7	21.1	1.8
7	月	①八宝おこわ ②牛乳 ③とり肉のみそ焼き ④うすくず汁	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく みそ けずりぶし		こめ もちごめ ごまあぶら さとう でんぶん こまつな		コーン にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース えのきたけ ねぎ だいごん こまつな		664	19.6	28.7	2.1
8	火	①ジャージャー麺 ②牛乳 ③しめじのスープ	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく		ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろごま		もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ		601	16.3	32.2	2.7
9	水	①ごはん ②牛乳 ③生揚げのふきよせ ④大根の塩こんぶ和え	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ しおこんぶ		こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ		しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ たまねぎ グリンピース だいごん		616	15.3	28.5	1.7
10	木	①ごはん ②牛乳 ③さけのちゃんちゃん焼き ④しゃべこと汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく けずりぶし やきとうふ		こめ さとう バター こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも		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 ごぼう ほししいたけ だいごん ねぎ		612	19.6	21.5	1.9
11	金	①ツナカレーピラフ ②牛乳 ③オニオンスープ ④果物(巨峰)	まぐろかん ぎゅうにゅう とりにく ベーコン		こめ こめぬかあぶら		にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが グリーンピース パセリ ぶどう		584	13.4	28.4	2.4
14	月	①ごはん ②牛乳 ③ぶた肉のさんしゅう煮 ④もやしのごます和え	ぎゅうにゅう ぶたにく けずりぶし あつあげ いか		こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こんにやく しろすりごま		しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん もやし		600	16.6	26.0	1.9
15	火	①ガーリックフランスパン ②牛乳 ③スパイシートマト煮こみ ④青菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく		ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも さとう		にんにく パセリ たまねぎ にんじん トマトかん こまつな コーン		611	14.4	38.9	2.6
16	水	①五目チャーハン ②牛乳 ③かふうコーンスープ	やきぶた ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ たまご		こめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが ほししいたけ にんじん ねぎ グリンピース コーン ほうれん草		594	15.2	28.2	2.4
17	木	①ごはん ②牛乳 ③わかさぎの甘辛揚げ ④根菜汁	ぎゅうにゅう わかさぎ けずりぶし ぶたにく 根菜汁		こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう じゃがいも こんにやく		しょうが だいごん にんじん ごぼう こまつな		585	15.9	24.8	1.6
18	金	①タコライス ②牛乳 ③イナムドゥチ(沖縄豚汁)	ぶたひきにく いんげんまめ ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ かまぼこ みそ		こめ おおむぎ バター こめぬかあぶら さとう こんにやく チーズ		にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン トマトかん トマトピューレ パセリ ごぼう だいごん ほししいたけ ねぎ		640	16.0	27.8	2.3
23	水	①練馬スパゲティ ②牛乳 ③コールスローサラダ	まぐろかん のり ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ さとう こめぬかあぶら		だいごん キャベツ にんじん コーン たまねぎ		586	15.1	34.7	2.3
24	木	①ひじきごはん ②牛乳 ③ちゃんこ汁 ④野菜のからし和え	とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう けずりぶし かまぼこ		こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう		にんじん はくさい もやし こまつな ねぎ		592	16.6	27.5	2.5
25	金	①しゃきしゃきそぼろ丼 ②牛乳 ③はたけ汁	ぶたひきにく ぎゅうにゅう けずりぶし あぶらあげ みそ		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ じゃがいも		にんじん たまねぎ きりほしだいごん だいごん しめじ こまつな ねぎ		594	14.7	22.4	2.0
28	月	①かわりクッパ ②牛乳 ③キャベツの中華和え ④ピーチゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ アガー		こめ こめぬかあぶら しろごま ごまあぶら さとう しろすりごま もちジュース		にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ チンゲンサイ キャベツ だいごん		578	13.2	26.3	2.3
29	火	①いわしのかば焼き丼 ②牛乳 ③具だくさんのみそ汁	いわし ぎゅうにゅう けずりぶし あぶらあげ みそ		こめ かたくりこ こめぬかあぶら さとう しろごま		しょうが にんじん だいごん はくさい こまつな ねぎ		620	17.0	27.6	2.4
30	水	①ごはん ②牛乳 ③とりすき煮 ④れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう とりにく けずりぶし		こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう しろごま ごまあぶら		にんじん たけのこ たまねぎ れんこん		594	13.8	25.8	1.6

※ 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26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	608	15.4	28.3	2.2	320	83	2.0	252	0.38	0.49	26	4.1
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