

令和3年

9月献立表

南が丘小学校

実施日	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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	水	①ハヤシライス ②牛乳 ③フルーツパンチ <small>始業式</small>	ぶたにく ぎゅうにゅう		こめ こめぬかあぶら さとう さとう ジュース		たまねぎ にんにく しょうが みかんかん パインかん ももかん	645	12.4	25.0	2.0	
2	木	①ごはん ②牛乳 ③鉄火みそ ④五目肉じゃが ⑤野菜とちくわのきんぴら	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ		こめ こめぬかあぶら さとう しらたき じゃがいも ごまあぶら		しょうが たまねぎ にんにく たけのこ ほししいたけ さやいんげん ごぼう れんこん	568	15.7	25.2	2.0	
3	金	①セルフホットドック ②牛乳 ③はくさいスープ ④フライドポテト	ソーセージ ぎゅうにゅう とり ベーコン		むえんパン さとう こめぬかあぶら あぶら じゃがいも		にんにく たまねぎ はくさい こまつな	608	15.2	45.1	2.8	
6	月	①ごはん ②牛乳 ③さけの西京焼き ④うす葛汁 ⑤青菜と油揚げのしょうゆ炒め	ぎゅうにゅう さけ みそ とり あぶらあげ		こめ さとう こめぬかあぶら でんぷん しろごま		えのきたけ にんにく ねぎ だいこん もやし こまつな	561	21.7	27.6	2.1	
7	火	①シュガートースト ②牛乳 ③ポークビーンズ ④ファイバーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず わかめ		しょくパン マーガリン さとう こめぬかあぶら じゃがいも ごまあぶら		にんにく セロリー たまねぎ にんにく マッシュルーム トマトピューレ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	582	16.2	41.3	2.6	
8	水	①スタミナ丼 ②牛乳 ③五目さっぱりスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とり とうふ		こめ ごまあぶら さとう しろごま かたくりこ こめぬかあぶら		にんにく にんにく たまねぎ しめじ にら しょうが たけのこ はくさい こまつな	593	17.7	35.7	2.0	
9	木	①とり肉と根菜のまぜごはん ②牛乳 ③菊花しゅうまい ④すまし汁 <small>重陽の節句</small>	とり あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたひき たまご		こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		ごぼう にんにく しめじ グリッピー ほししいたけ たまねぎ しょうが コーン だいこん えのきたけ こまつな	610	17.4	33.0	2.3	
10	金	①変わりクッパ ②牛乳 ③トッポギ ④果物(ぶどう) <small>韓国料理</small>	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう さつまあげ		こめ こめぬかあぶら しろごま ごまあぶら トッポギ さとう		にんにく しょうが にんにく もやし たけのこ チンゲンサイ たまねぎ ぶどう	585	14.8	26.2	2.6	
13	月	①ごはん ②牛乳 ③かつおでんぶ ④ぎせいどうふ ⑤具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう かつおぶし とり ひき とうふ たまご あおのり あぶらあげ みそ		こめ さとう しろごま こめぬかあぶら		にんにく たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ こまつな ねぎ	563	18.7	30.1	2.3	
14	火	①野菜たっぷりちゃんぽん ②牛乳 ③うずらの煮卵 ④みかんミルクゼリー	ぶたにく かまぼこ いか ぎゅうにゅう うずら たまご アガー		ちゅうかめん こめぬかあぶら かたくりこ ロード ごまあぶら さとう		にんにく しょうが もやし にんにく ねぎ はくさい たけのこ ほししいたけ たまねぎ みかんかん	550	17.2	25.7	2.9	
15	水	①ごはん ②牛乳 ③とりすき煮 ④野菜のごま和え	ぎゅうにゅう とり き とうふ		こめ こめぬかあぶら しらたき さとう しろすりごま		たまねぎ にんにく たけのこ ねぎ さやいんげん もやし こまつな	584	17.2	29.4	2.0	
16	木	①タコライス ②牛乳 ③ソーキ汁 <small>沖縄料理</small>	ぶたひき レンズ まめ チーズ ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ		こめ おおむぎ バター こめぬかあぶら さとう		にんにく たまねぎ にんにく 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 キャベツ だいこん ねぎ しょうが	592	15.3	33.1	2.1	
17	金	①ごはん ②牛乳 ③白身魚のマヨコーン焼き ④けんちん汁 ⑤粉ふきいも	ぎゅうにゅう ホキ とり とうふ		こめ マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら こんにやく さといも じゃがいも		コーン ごぼう にんにく だいこん ねぎ	571	18.6	30.7	2.2	
21	火	①あぶ玉丼 ②牛乳 ③わかめのみそ汁 ④みたらし団子	あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ		こめ おおむぎ さとう しらたま かたくりこ		ほししいたけ にんにく たまねぎ グリッピー だいこん ねぎ	612	15.6	27.5	2.3	
22	水	①ごはん ②牛乳 ③家常どうふ ④もやしとえのきの和え物	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あつあげ		こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら でんぷん しろごま		しょうが ほししいたけ にんにく たけのこ にんにく ねぎ キャベツ さやいんげん もやし きゅうり えのきたけ	573	16.8	33.0	1.9	
24	金	①チーズパン ②牛乳 ③スコップコロッケ ④白いんげん豆と野菜のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひき だいず チーズ ぶたにく いんげん まめ		チーズパン マッシュポテト こめぬかあぶら パンこ		たまねぎ にんにく しょうが にんにく キャベツ こまつな	594	18.2	37.3	2.8	
27	月	①ぶた肉チャーハン ②牛乳 ③広東スープ ④果物(なし)	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ		こめ こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら		ねぎ たまねぎ にんにく グリッピー しょうが ほししいたけ たけのこ はくさい にんにく チンゲンサイ なし	561	16.4	30.2	2.1	
28	火	①ごはん ②牛乳 ③ぶた肉のしょうが焼き ④油揚げと野菜のみそ汁 ⑤野菜のカリカリ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ ちりめん じゃこ かつおぶし		こめ じゃがいも ごまあぶら		しょうが だいこん にんにく たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな もやし	605	18.1	34.5	1.9	
29	水	①きのこのクリームスパゲティ ②牛乳 ③キャロットドレサラダ	ベーコン とり ぎゅうにゅう チーズ		スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら バター こむぎこ さとう		にんにく にんにく たまねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ えのきたけ グリッピー きゅうり キャベツ コーン	568	15.6	38.8	2.0	
30	木	①ごはん ②牛乳 ③わかさぎの甘辛揚げ ④田舎汁 ⑤野菜の浅づけ	ぎゅうにゅう わかさぎ とり あつあげ		こめ あぶら かたくりこ さとう こめぬかあぶら		しょうが にんにく だいこん しめじ こまつな ねぎ はくさい きゅうり	560	15.9	28.9	2.0	

※ 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

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	584	16.7	31.9	2.2	331	81	2.0	231	0.40	0.51	19	4.8