

令和6年

9月献立表

豊玉小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
		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	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	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			
3 火	豆入りハッシュドポーク 牛乳 フルーツサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆 クリーム 牛乳	米 大麦 米油 ざらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリンピース キャベツ きゅうり みかん缶	599	12.5	33.8						
4 水	麦ご飯 牛乳 豆腐入り八宝菜 ツナとじゃがいもの中華炒め	牛乳 豚肉 豆腐 えびまぐろ缶	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ たまねぎ	600	18.2	31.1						
5 木	パンパン 牛乳 白身魚のプロバンス風 パミセリスープ	牛乳 すけとうだら とり肉	パンパン 米油 小麦粉 オリーブ油 砂糖 パミセリ	にんにく たまねぎ トマト缶 トマトピューレ にんじん キャベツ 小松菜	527	22.9	32.4						
6 金	ご飯 牛乳 チャブチェ 大豆入り大学芋 もやしの中華スープ	牛乳 豚肉 大豆 とり肉 厚揚げ	米 米油 春雨 砂糖 ごま油 白ごま 油 さつま芋 みずあめ 黒ごま	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン もやし チンゲンサイ ねぎ	755	14.3	30.6						
9 月	菊の花入りご飯 牛乳 揚げ豆腐 ほうれん草のみぞれ煮 豚汁	とり肉 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 ひじき かつお節 豚肉 みそ	米 大麦 米油 砂糖	しめじ 菊 にんじん たまねぎ 干しいたけ ほうれん草 もやし 大根 ごぼう ねぎ	549	19.2	33.0						
10 火	マーボー焼きそば 牛乳 もやしと小松菜の生姜炒め 果物(巨峰)	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 豚肉	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にら もやし 小松菜 ぶどう	588	19.4	33.1						
11 水	きのこピラフ 牛乳 ムスカ レンズ豆のスープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ ベーコン レンズ豆	米 大麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉 パン粉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース にんにく なたまねぎ トマトピューレ キャベツ 小松菜	604	16.1	32.8						
12 木	豚肉のコチュジャン丼 牛乳 広東スープ さつまいも蒸しパン	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 小麦粉 米粉 さつま芋 黒ごま	にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ビーマン たけのこ 白菜 チンゲンサイ	691	15.9	27.2						
13 金	麦ご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ 切干大根の煮物 わかめのみそ汁	牛乳 ししゃも さつま揚げ 油揚げ みそ わかめ	米 大麦 油 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 じゃが芋	切干大根 にんじん たまねぎ	585	15.0	33.5						
17 火	麦ご飯 牛乳 白身魚の紅葉焼き いもっこ汁 みたらし団子	牛乳 すけとうだら 豚肉 油揚げ みそ	米 大麦 マヨネーズ (エッグフリー) 米油 里芋 白玉団子 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	612	17.6	27.1						
18 水	アップルシナモントースト 牛乳 キャベツとツナのソテー 野菜のクリームスープ	牛乳 まぐろ缶 ベーコン とり肉 クリーム	食パン バター はちみつ 米油 小麦粉	りんご缶 レーズン キャベツ にんじん もやし たまねぎ グリンピース	545	14.5	42.8						
19 木	麦ご飯 牛乳 ヘルシーハンバーグ 野菜のごま和え あさり濃厚揚げのスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 あさり 厚揚げ	米 大麦 パン粉 砂糖 白ごま 片栗粉 白すりごま 米油 ごま油	たまねぎ しめじ キャベツ にんじん 小松菜 にんにく にら	614	19.0	30.8						
20 金	萩の花ご飯 牛乳 さばのごまつけ焼き キャベツのじゃこ炒め かぼちゃの味噌汁	ささげ 牛乳 さば ちりめんじゃこ 油揚げ みそ	米 もち米 白ごま 米油	枝豆 生姜 にんじん キャベツ 小松菜 かぼちゃ ねぎ	566	20.3	34.7						
24 火	さつまいもご飯 牛乳 鶏の唐揚げ 五目豆 沢煮椀	牛乳 とり肉 大豆 刻み昆布 豆腐	米 もち米 さつま芋 黒ごま 油 小麦粉 米粉 米油 こんにやく 砂糖	生姜 ごぼう にんじん れんこん 干しいたけ 大根 たけのこ もやし ねぎ 小松菜	589	16.0	35.4						
25 水	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 茎わかめのきんぴら	牛乳 のり 豚肉 わかめ	米 大麦 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋 白ごま	にんじん たまねぎ グリンピース 生姜 ごぼう	621	15.2	25.5						
26 木	中華菜飯 牛乳 豆腐シューマイ トックススープ	豚肉 牛乳 鶏ひき肉 豆腐	米 米油 ごま油 しゅうまいの皮 トック	にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 生姜 たまねぎ グリンピース にんにく 白菜 ねぎ	597	17.5	30.9						
27 金	ナポリタン 牛乳 白いんげん豆と野菜のスープ おかしな目玉焼き	ベーコン 牛乳 豚肉 いんげん豆 寒天	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋 カルピス	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマト缶 生姜 にんじん キャベツ 小松菜 桃缶	583	15.0	28.4						
30 月	さんまの混ぜご飯 牛乳 野菜のからし和え 生揚げのそぼろ煮	さんま 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま 米油 しらたき	生姜 小松菜 もやし キャベツ にんじん たまねぎ	654	15.6	40.0						

※ 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18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	604	16.8	32.3	2.5	339	94	2.5	221	0.30	0.43	13	5.5
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	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

~7月に使用したおもな食材の生産地~

大根: 青森県    にんじん: 千葉県    白菜: 長野県    もやし: 栃木県  
 なす: 埼玉県    キャベツ: 練馬区    玉ねぎ: 兵庫県    生姜: 高知県  
 にんにく: 青森県    ブロccoli: 長野県    小松菜: 東京都    長ねぎ: 茨城県  
 じゃがいも: 茨城県    豚肉: 茨城県    パプリカ: 宮城県    トマト: 愛知県  
 スズキーニ: 群馬県    鶏肉: 鳥取県    米: 秋田県    ごぼう: 群馬県



早寝早起き朝ごはん  
 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク