



9月献立表

2020年度中村小学校



実施日	日 曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	火	ミルクパン 牛乳 クリームシチュー カラフルサラダ	鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ きゅうり マッシュルーム もやし キャベツ コーン 果物	ミルクパン ジャガイモ 小麦粉 砂糖	油 バター	640	14.4
2	水	ご飯 牛乳 豚肉となすの炒め はつと汁	豚肉 みそ	牛乳	にんじん 赤ピーマン 小松菜	にんにく 生姜 なす 黄ピーマン 枝豆 大根 ごぼう たまねぎ ねぎ	米 砂糖 小麦粉 焼きふ	油	600	15.0
3	木	卵とじうどん 牛乳 かきあげ 切り干しツナサラダ	豚肉 かまぼこ 卵 桜えび ツナ	わかめ 牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	たまねぎ ねぎ 切干大根 キャベツ	うどん さつま芋 小麦粉 でんぶん 砂糖	油	630	16.1
4	金	ご飯 牛乳 家常豆腐 中華ドレッシングサラダ	豚肉 みそ 厚揚げ ハム	牛乳	にんじん	生姜 干しいたけ たけのこ キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく もやし きゅうり 果物	米 砂糖 でんぶん	油 白ごま ごま油	687	16.5
7	月	黒砂糖パン 牛乳 魚のバーベキューソース フレンチサラダ トマトスープ	メルルーサ 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト トマト缶	にんにく 生姜 りんご たまねぎ もやし キャベツ きゅうり	黒砂糖パン でんぶん 砂糖 ジャガイモ	油	628	17.1
8	火	菊の花入りご飯 牛乳 菊花シューマイ 大根の旨酢漬け すまし汁	豚肉 卵 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	しめじ 食用菊 たまねぎ 生姜 コーン 大根 ねぎ	米 砂糖 でんぶん しゅうまいの皮	油 ごま油	636	15.8
9	水	ドライカレー 牛乳 カントリーサラダ	豚肉	牛乳	にんじん ピーマン トマトピューレ	にんにく 生姜 大根 たまねぎ レーズン キャベツ レモン 果物	米 小麦粉 砂糖	油 バター	689	12.5
10	木	ご飯 牛乳 鮭の幽庵焼き お浸し 豚汁	鮭 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	生姜 ゆず もやし ねぎ ごぼう 大根 たまねぎ	米 砂糖 こんにゃく じゃが芋	油	630	18.7
11	金	ご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 野菜の酢味噌あえ お麩のすまし汁	豚肉 卵 みそ 豆腐	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ グリーンピース キャベツ もやし えのきたけ	米 砂糖 焼きふ	油	615	15.0
14	月	丸パン 牛乳 かぼちゃのグラタン マスタードサラダ レンズ豆のスープ	鶏肉 レンズ豆	牛乳 生クリーム チーズ	かぼちゃ パセリ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	丸パン 小麦粉 パン粉 砂糖	油 バター	665	15.3
15	火	ご飯 牛乳 味噌汁 ししゃもの南蛮漬け 磯香あえ	みそ	牛乳 ししゃも のり	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんじん	ねぎ たまねぎ 大根 黄ピーマン キャベツ	米 でんぶん 小麦粉 砂糖 ジャガイモ	油	656	17.1
16	水	ご飯 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 梅ドレッシングサラダ	豚肉 厚揚げ	牛乳	にんじん	ごぼう たまねぎ 大根 枝豆 キャベツ きゅうり 梅干し 果物	米 砂糖	油 ごま油	664	14.2
17	木	ビビンバ丼 牛乳 ワンタンスープ	豚肉 油揚げ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 チンゲンサイ	にんにく 生姜 ぜんまい もやし 白菜 たまねぎ ねぎ	米 小麦粉 砂糖 でんぶん ワンタン	油 ごま油 白ごま	681	16.4
18	金	豆わかごはん 牛乳 ごまあえ 鮭の塩焼き 味噌味けんちん汁	大豆 鮭 豆腐 みそ	わかめ 牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ しめじ	米 砂糖 里芋 じゃが芋	白すりごま 油	617	19.3
23	水	シーフードピラフ 牛乳 チリコンカン コールスローサラダ	ベーコン えび 大豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト缶	たまねぎ コーン マッシュルーム にんにく グリーンピース キャベツ	米 小麦粉 砂糖	油	687	15.3
24	木	萩ご飯(ごま塩) 牛乳 鮭の香味焼き 切り干しツナサラダ いものご汁	小豆 鮭 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 ねぎ 切干大根 キャベツ ごぼう	米 もち米 砂糖 こんにゃく 里芋	黒ごま 油	610	20.2
25	金	五目醤油ラーメン 牛乳 わかめサラダ	いか 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 白菜 たけのこ きゅうり コーン 果物	中華めん でんぶん 砂糖	ごま油 油 白ごま	601	16.6
28	月	ガーリックトースト 牛乳 マカロニのトマト煮 枝豆とひよこ豆の豆サラダ	豚肉 ひよこ豆 ハム	牛乳 チーズ	パセリ にんじん トマト缶 トマトピューレ ブロッコリー	にんにく たまねぎ キャベツ 枝豆 きゅうり 果物	食パン ジャガイモ マカロニ 小麦粉 砂糖	マーガリン 油 バター	674	14.0
29	火	ご飯 牛乳 土佐あえ 魚のごま味噌焼き すまし汁	さば みそ 豆腐 かつお節 鶏肉	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん 小松菜	たまねぎ コーン マッシュルーム 白菜 もやし ねぎ	米 砂糖 ジャガイモ	白ごま	631	17.6
30	水	ご飯 牛乳 ブルコギ 五目さっぱりスープ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	にんじん ピーマン にら チンゲンサイ	にんにく 生姜 たまねぎ 黄ピーマン もやし ねぎ たけのこ	米 はちみつ でんぶん	油 ごま油 白すりごま	627	13.4

※学校行事・食材料購入等の都合により献立を変更することがあります。 ※果物は、冷凍みかん、メロン、ブラム、巨峰、梨、りんごの予定です。

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	643	16.0	29.0	2.6	353	92	2.3	286	0.43	0.53	37	4.9
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

