



9月献立表

令和4年度 中村小学校



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	1食分 (kcal)	1人1食分 (g)
1	木	チンジャオロースー茸 牛乳 にらたまスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米油 でんぷん 砂糖	にんにく 生姜 にんじん だけのこ 干しいたけ ビーマン にら	539	26.0
2	金	豆わかごはん 牛乳 チンゲン菜と豆腐のスープ チャブチェ	わかめ 大豆 牛乳 豚肉 豆腐 豚肉	米 米油 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ チンゲンサイ 干しいたけ りんご にら	512	19.6
5	月	ごはん 牛乳 和風塩麹ハンバーグ じゃがいものみそ汁 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ みそ わかめ ちりめんじゃこ	米 パン粉 砂糖 でんぷん じゃが芋 米油	にんじん ねぎ 大根 たまねぎ 小松菜 もやし きゅうり	643	29.6
6	火	ガーリックトースト 牛乳 トマトシチュー キャベツとコーンのソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	食パン バター 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト トマトピューレ キャベツ コーン	539	20.9
7	水	豚肉のうま煮茸 牛乳 もやしと人参の炒めもの	豚肉 豆腐 牛乳	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ もやし	524	21.4
8	木	レンズドライカレー 牛乳 じゃがいものハニーサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋 はちみつ	にんにく 生姜 たまねぎ レーズン トマトピューレ ビーマン にんじん キャベツ	619	22.1
9	金	里芋ごはん 牛乳 さばのピリ辛焼き 五目汁 みたらし団子	十五夜献立 鶏肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐	米 麦 里芋 砂糖 ごま でんぷん 白玉団子	にんにく ねぎ 生姜 にんじん 大根 しめじ	607	29.5
12	月	ごまと青のりのごはん 牛乳 じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 大根サラダ	青のり 牛乳 豚肉 高野豆腐 わかめ	米 もち米 麦 ごま 米油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	たまねぎ にんじん さやいんげん 大根 きゅうり	541	20.9
13	火	あんかけチャーハン 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ	豚肉 卵 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 でんぷん ごま油 砂糖 ごま	生姜 ねぎ にんじん だけのこ 大根 干しいたけ	569	25.7
14	水	練馬スパゲティー 牛乳 野菜のからししょうゆかけ オレンジゼリー	ツナのり 牛乳 アガー	スパゲティ オリーブ油 砂糖	大根 キャベツ もやし にんじん オレンジジュース	509	21.8
15	木	ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ 豆腐とわかめのすまし汁 おひたし	牛乳 かつお 豆腐 わかめ	米 でんぷん 米油 砂糖 ごま	生姜 にんじん 干しいたけ だけのこ えのきたけ ねぎ 小松菜 もやし	539	28.7
16	金	パエリア 牛乳 スペイン風オムレツ 野菜スープ	世界の料理(スペイン) 鶏肉 えび いか 牛乳 ベーコン 卵	米 米油 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン パセリ セロリー キャベツ コーン にんじん	552	27.0
20	火	ツナそぼろ丼 牛乳 ビーンズサラダ くだもの(巨峰)	ツナ 卵 牛乳 大豆 ハム	米 麦 砂糖 米油	にんじん だけのこ 干しいたけ えのきたけ キャベツ きゅうり たまねぎ 巨峰	545	21.6
21	水	ミルクパン 牛乳 鮭のしモン焼き かぼちゃポタージュ	牛乳 鮭 ベーコン 生クリーム	ミルクパン 米油 じゃが芋	レモン コーン マッシュルーム 枝豆 たまねぎ かぼちゃ パセリ	513	28.7
22	木	豚肉と昆布のごはん 牛乳 野菜チップ さつま汁	豚肉 昆布 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋	にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ 大根 ねぎ	564	21.3
26	月	ごはん 牛乳 わかめスープ 豚肉となすの炒め	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 豚肉 みそ	米 米油 でんぷん ごま油 砂糖	生姜 にんじん だけのこ ねぎ にんにく たまねぎ なす ビーマン	547	23.7
27	火	豆腐の中華煮茸 牛乳 春雨サラダ	豚肉 えび 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 春雨	にんにく 生姜 にんじん だけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ もやし きゅうり	580	26.2
28	水	こぎつねごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き 芋団子汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも	米 麦 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でんぷん	にんじん 生姜 大根 干しいたけ ねぎ 小松菜	564	26.1
29	木	きな粉バタートースト 牛乳 コーンチャウダー カントリーサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 鶏肉 生クリーム	食パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ 大根 レモン	542	19.4
30	金	さつまいもごはん 牛乳 厚揚げと野菜の煮物 くだもの(梨)	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 さつま芋 ごま 米油 砂糖	にんじん ごぼう たまねぎ 大根 干しいたけ なし	535	21.2

※ 学校行事・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。

※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。
2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は、食品成分表2015年版(7訂)をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量(中学年)>

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 (μgRAE)	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	554	17.4	31.0	2.4	327	87	2.1	238	0.38	0.49	21	5.0

