家庭数

9月献立表

令和5年度 中村小学校

実施日		献　立　名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)
1	金	ごぼう入りドライカレー 牛乳 ジャーマンポテト	豚肉 レンズ豆 牛乳 ベーコン	米 麦 米油 小麦粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ピーマン にんじん レーズン	615	22.9
4	月	スタミナ丼 牛乳 かきたま汁 りんごゼリー	豚肉 牛乳 豆腐 卵 アガー	米 麦 米油 でんぷん 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ たけのこ にんじん ピーマン 干ししいたけ ねぎ 小松菜 りんごジュース	590	24.7
5	火	ごはん 牛乳 さばの香味焼き えのきのすまし汁 五目きんぴら	牛乳 さば わかめ 豆腐 豚肉	米 砂糖 米油 こんにゃく ごま油 ごま	にんにく 生姜 ねぎ にんじん えのきたけ ごぼう れんこん	582	27.2
6	水	ミルクパン 牛乳 トマトシチュー 野菜ソテー	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	ミルクパン 米油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトピューレ もやし キャベツ コーン	515	23.0
7	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	563	21.3
8	金	**重陽の節句献立** じゃことごまのごはん 牛乳 **菊花シューマイ** チンゲン菜と豆腐のスープ	ちりめんじゃこ 牛乳　豆腐 卵 豚肉	米 麦 ごま 砂糖 ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 米油	たまねぎ 生姜 コーン にんにく にんじん チンゲンサイ	565	27.2
11	月	麻婆豆腐丼 牛乳 春雨サラダ	豚肉 みそ 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 干ししいたけ にんじん にら ねぎ グリンピース もやし きゅうり	611	25.3
12	火	コッペパン 牛乳 ベーコンポテトオムレツ レンズ豆のスープ	牛乳 ベーコン 生クリーム 卵 チーズ 鶏肉 レンズ豆	コッペパン 米油 じゃが芋	たまねぎ ピーマン にんじん マッシュルーム 小松菜	512	25.4
13	水	わかめごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 豚汁 おひたし	わかめ 牛乳 ししゃも 豚肉 みそ 豆腐	米 麦 でんぷん 米油 こんにゃく じゃが芋	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	597	28.0
14	木	さつま芋ごはん 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 干ししいたけ なし	534	21.2
15	金	麦ごはん 牛乳 棒ぎょうざ わかめスープ キャベツときゅうりの中華味	牛乳 豚肉 鶏肉 わかめ 豆腐	米 麦 春雨 でんぷん ごま油 春巻きの皮 米油 ごま 砂糖	にら 白菜 生姜 にんにく にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	548	21.5
19	火	**世界の料理: タイ** **ガパオライス** 牛乳 ビーフンスープ	鶏肉 豚肉 牛乳	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ビーフン	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 赤ピーマン ピーマン エリンギ キャベツ	596	26.9
20	水	練馬スパゲティー 牛乳 パリパリサラダ くだもの（巨峰）	ツナ のり 牛乳	スパゲティ オリーブ油 砂糖 しゅうまいの皮 米油 ごま油	練馬大根 きゅうり にんじん キャベツ 巨峰	534	21.5
21	木	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 いか 牛乳 大豆 豚肉	米 麦 米油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース トマト キャベツ コーン	534	21.4
22	金	**日本の郷土料理:高知県** ごはん 牛乳 **かつおの揚げ煮** じゃがいものみそ汁 **野菜の土佐あえ**	牛乳 かつお みそ かつお節	米 砂糖 でんぷん 米油 じゃが芋	生姜 にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ もやし	561	28.8
25	月	麦ごはん 牛乳 肉じゃが 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	米 麦 米油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 ごま	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 きゅうり	561	24.3
26	火	ごはん 牛乳 豆腐入りハンバーグ 野菜スープ ほうれん草サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵	米 パン粉 砂糖 米油	たまねぎ にんじん セロリー キャベツ コーン ほうれん草 もやし	589	25.1
27	水	キムたく丼 牛乳 中華風コーンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 米油 ごま油 でんぷん	ねぎ キムチ たくあん にんじん たけのこ コーン 小松菜	562	25.7
28	木	セサミトースト 牛乳 チキンと豆のクリーム煮 キャベツのマリネ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター 砂糖 ごま 米油 じゃが芋 小麦粉	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ コーン にんにく りんご	605	22.3
29	金	**十五夜献立** **里芋ごはん** 牛乳 鮭のからしみそ焼き 五目汁 **みたらし団子**	鶏肉 油揚げ 牛乳 鮭 みそ 豆腐	米 麦 里芋 砂糖 ごま油 でんぷん 白玉団子	にんにく ねぎ にんじん 大根 しめじ	577	30.8

※　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 (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	568	17.4	30.7	2.5	330	90	2.2	235	0.42	0.49	22	5.1