



9月献立表

令和6年度 中村小学校



実施日 日 曜	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 (g)
		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	チリビーンズライス 牛乳 パリパリサラダ みかんゼリー	ベーコン 豚肉 大豆 パルメザンチーズ 牛乳 アカー	米 麦 米油 ジャガ芋 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース きゅうり キャベツ みかんジュース	627	22.5
4 水	胚芽パン 牛乳 チーズオムレツ ABCスープ	牛乳 鶏肉 チーズ 卵 豚肉	胚芽パン 米油 砂糖 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ	524	28.5
5 木	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ えのきのすまし汁 梅じゃこサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ ちりめんじゃこ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油	たまねぎ 大根 にんじん えのきだけ もやし きゅうり 練り梅	555	26.4
6 金	枝豆とコーンのごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ さつま汁	牛乳 ししゃも 青のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 小麦粉 米油 さつま芋	枝豆 コーン にんじん 大根 ねぎ	550	24.1
9 月	麦ごはん 牛乳 菊花シューマイ わかめスープ ピリ辛もやし	重陽の節句献立 牛乳 豚肉 豆腐 卵 鶏肉 わかめ	米 麦 砂糖 ごま油 でんぷん しゅうまいの皮 米油 ごま	たまねぎ 生姜 コーン にんじん たけのこ ねぎ もやし	547	25.1
10 火	あんかけチャーハン 牛乳 中華ドレッシングサラダ	豚肉 卵 牛乳 ハム	米 麦 米油 でんぷん ごま油 ごま 砂糖	生姜 ねぎ にんじん たけのこ 大根 干しいたけ もやし きゅうり	543	25.1
11 水	豚肉のうま煮丼 牛乳 野菜のゆかりあえ くだもの(巨峰)	豚肉 豆腐 牛乳	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり ぶどう	547	22.3
12 木	黒砂糖パン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き レンズ豆のスープ コーンポテト	牛乳 ホキ チーズ 鶏肉 レンズ豆	黒砂糖パン マヨネーズ パン粉 米油 ジャガ芋 バター	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんじん 小松菜 コーン	550	29.0
13 金	わかめとじゃこのごはん 牛乳 五目うま煮 ごまじょうゆのおひたし 「まごわやさしい」献立	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 大豆	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 ジャガ芋 ごま	生姜 ごぼう にんじん 干しいたけ たけのこ たまねぎ さやいんげん 小松菜 もやし	513	22.0
17 火	里芋ごはん 牛乳 さばの照り焼き 野菜のみそ汁 みたらし団子 十五夜献立	鶏肉 油揚げ 牛乳 さば みそ	米 里芋 砂糖 白玉団子 でんぷん	にんじん 大根 もやし ねぎ 小松菜	584	28.1
18 水	ポークカレー 牛乳 野菜のレモンじょうゆあえ	豚肉 ひよこ豆 牛乳	米 麦 米油 ジャガ芋 砂糖 小麦粉 バター	生姜 にんにく たまねぎ にんじん りんご もやし きゅうり レモン	564	20.0
19 木	ごはん 牛乳 かきたま汁 鶏ちゃん(けいちゃん) 日本の郷土料理:岐阜県	牛乳 豆腐 卵 鶏肉 みそ	米 でんぷん 米油 砂糖	にんじん 干しいたけ ねぎ 小松菜 生姜 にんにく キャベツ たまねぎ ピーマン	521	22.0
20 金	練馬スバゲティ 牛乳 ほうれん草サラダ おかしな目玉焼き	ツナのり 牛乳 寒天	スバゲティ オリーブ油 砂糖 米油	練馬大根 ほうれん草 にんじん もやし 黄桃缶	556	22.8
24 火	中華おこわ 牛乳 野菜チップ ビーフンスープ	豚肉 牛乳 鶏肉	米 もち米 米油 ごま油 ビーフン	にんじん たけのこ 干しいたけ グリーンピース ごぼう れんこん かぼちゃ にんにく 生姜 たまねぎ キャベツ	528	20.4
25 水	はちみつレモントースト 牛乳 お米のポターージュ 野菜ソテー	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム 豚肉	食パン バター はちみつ 米 米油	レモン セロリ たまねぎ にんじん コーン パセリ もやし ほうれん草	523	23.1
26 木	ごはん 牛乳 かつおの揚げ煮 のっぺい汁 大根サラダ	牛乳 かつお 鶏肉 わかめ	米 砂糖 でんぷん 米油 里芋 こんにゃく ちくわぶ	生姜 にんじん 大根 ねぎ きゅうり	576	28.2
27 金	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 干しいたけ なし	533	21.2
30 月	ガーリックライス 牛乳 チキンアドボ ニラガ 世界の料理:フィリピン	ベーコン 牛乳 鶏肉 豚肉	米 麦 米油 バター 砂糖 ジャガ芋	にんにく パセリ 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ	526	24.6

※ 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	548	17.7	30.3	2.1	329	86	2.1	233	0.38	0.51	20	4.7

