

令和6年度

9月献立表

中村西小学校

実施日 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		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 月	キーマカレーライス 牛乳 野菜ソテー	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎ さとう パター		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー レーズン ビーマン キャベツ		581	14.0	26.0	2.5
3 火	豆わかごはん 牛乳 鮭の焼きづけ じゃがいものみそ汁 もやしと小松菜の生姜炒め	わかめごはんのもと だいず ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ みそ わかめ		こめ おおむぎ しろごま じゃがいも こめあぶら		しょうが たまねぎ こまつな もやし にんじん		550	21.5	26.2	2.9
4 水	コッペパン 牛乳 マカロニグラタン キャベツのスープ煮	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム チーズ		コッペパン こめあぶら パター こむぎ マカロニ・スパゲッティ パンこ		にんにく にんじん たまねぎ しめじ マッシュルーム キャベツ		581	17.1	37.2	2.6
5 木	中華丼 牛乳 チンゲンサイとしめじのスープ	ぶたにく なたか ぎゅうにゅう とりにく とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ しめじ		568	16.8	26.1	3.3
6 金	ごまと青のりのご飯 牛乳 じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 ひじきサラダ	あおのり ぎゅうにゅう ぶたにく こうやどうふ ひじき		こめ もちごめ しろごま こめあぶら さとう じゃがいも		たまねぎ にんじん さやいんげん もやし ほうれんそう コーン		562	15.7	26.4	2.7
9 月	どうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ なたか		こめ もちごめ パター かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ じゃがいも		コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ こまつな		587	16.3	27.6	2.6
10 火	ごはん 牛乳 鶏肉のにんにくみそ焼き じゃがいもとたまねぎのみそ汁 白菜の香味だれ	ぎゅうにゅう とりにく みそ あぶらあげ かつおぶし		こめ さとう じゃがいも		にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しめじ はくさい きゅうり えのきたけ しょうが		571	17.4	29.6	2.7
11 水	麦ごはん 牛乳 すき焼き煮 大根とわかめの酢の物	ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ わかめ		こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく さとう		にんじん はくさい ねぎ だいこん		542	16.9	29.2	2.0
12 木	麦ごはん 牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 豆腐と白菜の中華風スープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご ぶたにく とうふ みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま しろすりごま ごまあぶら		たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが にんじん はくさい ねぎ こまつな		579	17.8	34.0	2.0
13 金	ミートソーススパゲティ 牛乳 フレンチサラダ	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ビューレ キャベツ こまつな きゅうり コーン		588	16.8	32.4	3.2
17 火	ごはん 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 みたらし団子	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ とうふ		こめ こめあぶら さとも さとう かたくりこ しらたまご		にんじん ほししいたけ たけのこ だいこん こまつな ねぎ		580	15.0	23.6	2.7
18 水	マーボーなす豆腐丼 牛乳 中華サラダ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ		しょうが しめじ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら なす もやし きゅうり		596	14.0	31.4	2.2
19 木	麦ごはん 牛乳 豚肉と厚揚げの香味だれがけ みそけんちん汁	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら ごまあぶら さとう こんにやく さとも		しょうが ねぎ にんにく ごぼう にんじん だいこん はくさい こまつな		570	16.3	33.6	1.7
20 金	麦ごはん 牛乳 ヘルシーバーグ オニオンスープ もやしサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたひきにく だいず とうふ		こめ おおむぎ パンこ こめあぶら さとう		たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな もやし キャベツ コーン		598	16.5	30.3	2.3
24 火	きな粉揚げパン 牛乳 ミネストローネ グリーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ		コッペパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも マカロニ		にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん キャベツ パセリ もやし こまつな		569	17.4	34.6	2.3
25 水	カレーピラフ 牛乳 コーンチャウダー カラフルサラダ	とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム		こめ おおむぎ こめあぶら パター じゃがいも こむぎ こはちみつ		たまねぎ にんじん ビーマン マッシュルーム パセリ セロリー コーン キャベツ きゅうり		586	13.3	35.3	2.6
26 木	豚肉炒飯 飲用牛乳 トックススープ ごぼうチップス	ぶたにく ぎゅうにゅう とうふ		こめ おおむぎ こめあぶら トック ごまあぶら あぶら かたくりこ さとう		ねぎ たまねぎ にんじん こまつな にんにく しょうが ほししいたけ はくさい ごぼう		564	13.5	27.6	2.5
27 金	麦ごはん 飲用牛乳 さばのごまみそ焼き すまし汁 炒めナムル	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく とうふ		こめ おおむぎ さとう しろごま かたくりこ こめあぶら ごまあぶら		しょうが えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ もやし こまつな		584	19.0	35.0	2.5
30 月	麦ごはん 飲用牛乳 ポークストロガノフ キャベツとコーンのソテー ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム アガー		こめ おおむぎ こめあぶら こむぎ さとう パター		にんにく セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん キャベツ コーン ほうれんそう ぶどうジュース		610	12.5	26.3	2.4

※ 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19回

1人1回あたりの栄養摂取量 (中学生)

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	577	16.2	30.2	2.5	323	88	2.2	202	0.27	0.37	11	5.5