

令和6年度

9月献立表

開進第一小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		I類 (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおぎなつてほしい食品
			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	カレーライス 牛乳 ひじきサラダ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう ひじき ハム	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こむぎこ しろごま ごまあぶら さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん グリーンピース もやし きゅうり コーン えだまめ	614	13.1		きのこ類	
4	水	ピザトースト 牛乳 卵ノドムス フルーツヨーグルト	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト	しょくパン バター あぶら じゃがいも マカロニ さとう	にんにく たまねぎ トマトピューレ ピーマン マッシュルーム にんじん コーン こまつな ももかん、りんごかん、ようなしかん	629	16.9		種実類	
5	木	なすのミートソーススパゲッティ ミルクコーヒー カミカミサラダ	ぶたひきにく チーズ コーヒーぎゅうにゅう ちりめんじゃこ だいず	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ トマトかん パセリ なす キャベツ もやし きゅうり コーン	596	17.5		卵類	
6	金	ごはん 牛乳 和風お魚ハンバーグ 糸寒天と野菜の和え物 みそ汁	ぎゅうにゅう たまご たらすり身 とうふ かんとん あぶらあげ わかめ みそ	こめ おしむぎ あぶら パンこ しろすりごま さとう	たまねぎ だいこん しめじ にんじん キャベツ こまつな コーン もやし えのきたけ	570	19.6		果物類	
9	月	とうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し 白菜ともやしのごま酢和え 沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ たまご ぶたにく	こめ パンこ かたくりこ ごまあぶら もちごめ あぶら さとう しろごま	コーン ねぎ ほししいたけ しょうが はくさい もやし にんじん こまつな だいこん たけのこ	565	17.4		藻類	
10	火	豆わかご飯 牛乳 鮭の焼きづけ もやしと小松菜の生姜炒め じゃがいものみそ汁	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ しろごま あぶら じゃがいも	しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ	553	21.4		きのこ類	
11	水	ミルクパン 牛乳 ビーンズコロケ ゆできゃべつ ABCスープ	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく たまご とりにく	ミルクパン あぶら マッシュポテト バター こむぎこ パンこ マカロニ	たまねぎ にんじん セロリー パセリ キャベツ こまつな	633	17.9		果物類	
12	木	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 茎わかめのきんぴら きゃべつのみそしる	ぎゅうにゅう さば わかめ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ さとう あぶら こんにゃく しろごま	しょうが ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ こまつな	611	18.9		豆類	
13	金	えびクリームライス 牛乳 カレードレッシングサラダ レモンスカッシュゼリー	とりにく えび いんげんまめ ぎゅうにゅう かんとん	こめ バター あぶら こむぎこ さとう ジュース	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ きゅうり もやし キャベツ コーン レモン	633	14.0		芋類	
17	火	きつねうどん 牛乳 じゃがまるくん	あぶらあげ ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ たまご	うどん さとう じゃがいも マッシュポテト でんぶん あぶら	こまつな ねぎ にんじん ほししいたけ	635	17.3		小魚類	
18	水	ごはん 牛乳 鶏の香味ダレがけ 人参サラダ けんちん汁	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ	こめ おしむぎ こむぎこ さとう ごまあぶら しろごま あぶら さといも こんにゃく	ねぎ たまねぎ にんにく しょうが にんじん きゅうり レモン ごぼう だいこん	622	17.6		きのこ類	
19	木	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 小松菜と春雨のソテー 洋風卵スープ	ぎゅうにゅう ししゃも たまご ぶたひきにく ベーコン	こめ おしむぎ こむぎこ しろすりごま パンこ くるごま あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも	しょうが こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ	609	15.7		藻類	
20	金	ごはん 牛乳 四川豆腐 中華サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ ハム	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	605	18.5		魚介類	
24	火	オムライス 牛乳 ごまサラダ ポテトスープ	とりにく たまご ぎゅうにゅう	こめ むぎ バター あぶら さとう しろごま じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム にんじん もやし コーン ピーマン	583	15.9		果物類	
25	水	揚げ大豆のご飯 牛乳 魚のピリ辛焼き みそだれサラダ 村雲汁	ちりめんじゃこ だいず ぎゅうにゅう さけ みそ こんぶ たまご	こめ もちごめ あぶら でんぶん さとう ごまあぶら しろごま	にんじん にんにく ねぎ キャベツ きゅうり ほししいたけ こまつな	573	20.7		芋類	
26	木	中華丼 牛乳 揚げ野菜のスープ 杏仁豆腐	ぶたにく いか えび なると ぎゅうにゅう とりにく とうふ かんとん	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら でんぶん さとう	にんにく しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ はくさい しめじ チンゲンサイ	585	18.3		小魚類	
27	金	ご飯 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ とうふ	こめ あぶら さといも さとう かたくりこ	にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう なめこ だいこん こまつな ねぎ みかん	584	15.6		卵類	
30	月	カレーピラフ 牛乳 クラムチャウダー フルーツサラダ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン あさり なまクリーム	こめ あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース セロリー パセリ キャベツ きゅうり みかんかん パインアップルかん	600	13.4		豆類	

※ 牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、宮城県、山形県、北海道の原乳を使用しています。

※給食回数 18回

※ 米は、青森県産の米を使用しています。

※ 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。

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	600	17.2	31.5	2.6	372	96	2.6	214	0.25	0.39	13	6.0