

令和3年

9月こんだてひょう

開進第三小学校

実施日 日 曜	献立名	飲み物	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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1 水	ごはん のりのつくだに にくじゃが きりほしツナサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ほしのり ふたにく まぐろかん	こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ほししいたけ たまねぎ にんじん さやいんげん きりほしだいこん キャベツ みずな	541	15.1	22.0	2.5	
2 木	ちゅうかどん ビーフンスープ くだもの(なし)	牛乳	ふたにく かまぼこ いか えび ぎゅうにゅう とりにく	こめ あぶら かたくりこ ごまあぶら ピーフン	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だけのこ はくさい ほししいたけ キャベツ こまつな くだもの(なし)	561	16.3	21.7	2.3	
3 金	ぶたどん なまあげとなすのみそしる おひたし	牛乳	ふたにく ぎゅうにゅう あつあげ みそ	こめ あぶら こんにやく さとう	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ なす ねぎ もやし こまつな	539	18.4	26.7	2.5	
6 月	くろざとうパン キャベツとコーンのチャウダー ジャーマンポテト	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	くろざとうパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん コーン キャベツ こまつな パセリ	568	13.8	38.2	2.5	
7 火	じゃこごはん じゃがいもとあつあげのもの ちくさあえ	牛乳	ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう ふたにく だいず あつあげ	こめ しろごま さとう こめあぶら じゃがいも ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ こまつな えのきだけ	561	17.3	26.6	2.4	
8 水	とうふのあんかけどん こまつなのみそしる だいこんサラダ	牛乳	ふたにく とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ グリーンピース ねぎ こまつな だいこん きゅうり	549	15.6	29.3	2.6	
9 木	きくのはないりごはん きくかむし やさしいわん こまつなとさつまあげのいためもの	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう ふたひきにく とりひきにく とうふ たまご さつまあげ	こめ あぶら さとう パンこ かたくりこ ごまあぶら こんにやく しろごま	しめじ きく ねぎ ほししいたけ しょうが コーン にんじん だいこん こまつな	538	17.2	28.8	2.9	
10 金	さんまごはん きんときじる やさいのこまつあえ	牛乳	さんま ぎゅうにゅう みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう こんにやく さつまいも しろすりごま	しょうが にんじん だいこん ねぎ もやし こまつな	607	13.4	34.0	2.4	
13 月	ハヤシライス じゃこサラダ くだもの(きよほう)	牛乳	ふたにく なまクリーム ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら さとう バター こむぎこ ざらめ しろごま ごまあぶら	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマトかん キャベツ きゅうり こまつな くだもの(きよほう)	676	14.1	30.8	2.5	
14 火	まめわかごはん さけのおしおやき いものこじる キャベツのこまつあえ	牛乳	わかめ だいず ぎゅうにゅう さけ とりにく みそ	こめ さといも こんにやく さとう しろすりごま	しめじ なめこ ねぎ キャベツ こまつな にんじん	537	21.5	24.3	3.1	
15 水	アップルシナモントースト とりにくのポトフ ツナサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろかん	しょくパン マーガリン はちみつ あぶら じゃがいも さとう	りんごかん にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな きゅうり レモン	551	15.8	39.5	2.8	
16 木	開校記念日(15日)お祝い給食		牛乳	ささげ ぎゅうにゅう さわらみそ とうふ なるとのり	こめ もちごめ くるごま さとう	にんじん ねぎ キャベツ こまつな	542	20.4	25.9	3.0
21 火	さといもごはん ししゃものなんぶやき つきみじる うめドレッシングサラダ	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも	こめ あぶら さといも こむぎこ しろごま くるごま しらたまご こんにやく さとう	にんじん ごぼう ほししいたけ かぼちゃ はくさい ねぎ だいこん きゅうり うめほし	575	18.0	32.2	2.8	
22 水	はぎごはん ぎせいどうふ くだくさんみそしる キャベツのおかかあえ	牛乳	あずき ぎゅうにゅう とりひきにく たまご とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	こめ もちごめ あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	えだまめ ねぎ にんじん ごぼう だいこん キャベツ こまつな	548	17.7	27.1	2.5	
24 金	ミートソースパグティ かいそうサラダ くだもの(りんご)	牛乳	ベーコン ふたひきにく チーズ ぎゅうにゅう かいそう	スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう ごまあぶら しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん キャベツ きゅうり だいこん くだもの(りんご)	626	16.7	32.3	2.3	
27 月	むぎごはん ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのみそしる キャベツいため	牛乳	ぎゅうにゅう ふたにく みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん だいこん かぼちゃ ねぎ キャベツ	574	16.8	27.8	2.3	
28 火	あきのかおりおこわ わかめととうふのみそしる だいこんのそぼろに	牛乳	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ とうふ みそ ふたひきにく あつあげ	こめ もちごめ あぶら さつまいも さとう かたくりこ	にんじん しめじ グリーンピース ねぎ こまつな しょうが たまねぎ だいこん	541	16.1	29.9	3.2	
29 水	はいがパン ポテトグラタン おまめのトマトスープ	牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく なまクリーム チーズ ふたにく だいず	はいがパン あぶら じゃがいも バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム パセリ セロリー にんじん トマトかん トマトピューレ	631	17.2	38.7	2.4	
30 木	ごはん さばのねぎみそかけ かきたまじる だいこんのきんぴら	牛乳	ぎゅうにゅう さば みそ たまご あぶらあげ きざみこんぶ	こめ さとう かたくりこ あぶら しろごま ごまあぶら	ねぎ にんじん こまつな だいこん	579	17.9	34.0	2.5	

◎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21回

◎毎月19日は食育(19)の日です。

◎本校のだしは、かつお節・さば節・煮干し・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等から毎日とっています。

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	571	16.7	30.1	2.6	350	94	2.3	280	0.39	0.50	26	5.8

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)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。