

9月こんだてひょう

【給食目標】時間を守って食べましょう

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人1日 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 木	チキンカレーライス じゃこのうめドレスサラダ	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ		こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こむぎこ パター ざらめ さとう こめあぶら		しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし うめ	637	13.9	30.5	2.3
2 金	むぎごはん シーホーどうふ きりほしだいこんのサラダ れいとうみかん	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ まぐろかん		こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ こめあぶら しろすりごま		にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ だけのこ トマト ねぎ いら きりほしだいこん もやし こまつな みかん	618	16.0	28.4	2.0
5 月	とりにくごぼろピラフ かぼちゃとじゃがいものチーズ焼き やさいとレンズまめのスープ	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう チーズ ベーコン レンズまめ		こめ おおむぎ こめあぶら パター じゃがいも		にんじん ごぼろ しょうが かぼちゃ パセリ にんにく たまねぎ キャベツ こまつな マッシュルーム	505	15.3	29.2	2.4
6 火	じゃこなめし じゃがいもとあつあげのもの ちぐさあえ	牛乳	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう ぶたにく だいす あつあげ		こめ おおむぎ しろごま こめあぶら じゃがいも さとう こめあぶら		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 えのきたけ	545	16.3	26.9	2.6
7 水	ぶどうパン 2しゆのまめキッシュ やさいのトマトスープ	牛乳	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたひきにく ひよこまめ チーズ たまご クリーム とりにく		ぶどうパン こめあぶら さとう		たまねぎ にんじん マッシュルーム あかピーマン えだまめ にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ	546	19.0	39.4	2.3
8 木	こぎつねごはん ししゃものみりん焼き さいいもみそしる おつきみだんこ(みたらし)	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ ぎゅうにゅう ししゃも みそ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう さいいも しらたまだんこ かたくりこ		にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ ねぎ こまつな	568	18.0	26.1	3.0
9 金	きくのはないりごはん きっかむし やさいわん 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 ぶたひきにく とりにく とうらふ たまご さつまあげ		こめ こめあぶら さとう パンこ かたくりこ こめあぶら こんにやく しろうごま		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	535	17.2	28.8	2.9
12 月	ハヤシライス コーンサラダ	牛乳	ぶたにく クリーム ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら さとう パター こむぎこ ざらめ		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 こまつな キャベツ コーン	634	14.0	30.8	2.5
13 火	むぎごはん マーボーなすどうふ パリパリサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうらふ		こめ おおむぎ こめあぶら さとう こめあぶら かたくりこ あぶら ワントンのかわ		しょうが ほししいたけ にんじん だけのこ にんにく ねぎ なす いら キャベツ もやし きゅうり コーン たまねぎ	615	15.3	33.4	2.8
14 水	ごまきなこトースト かいそうサラダ トマトシチュー	牛乳	きなこ ぎゅうにゅう かいそう とりにく いんげんまめ クリーム パルメザンチーズ		しょくパン マーガリン パター さとう しろうごま こめあぶら こめあぶら しろうごま じゃがいも こむぎこ		キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん トマトかん トマトピューレ パセリ	584	14.2	41.5	2.7
15 木	開校90周年お祝い給食	牛乳	あずき ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうらふ なた		こめ もちごめ くるごま かたくりこ あぶら		にんにく しょうが キャベツ にんじん こまつな ねぎ	575	16.2	31.1	2.8
16 金	まめわかごはん さわらのしおこうじやき やさいのこまあえ じゃがいもときのこのみそしる	牛乳	たきこみわかめのもと だいす ぎゅうにゅう さわら みそ		こめ おおむぎ さとう しろうごま じゃがいも		しょうが キャベツ もやし こまつな にんじん だいこん えのきたけ しめじ ねぎ	527	19.8	25.8	2.7
20 火	ガバオライス ヤムウンセン(はるさめサラダ)	牛乳	ぶたひきにく ぎゅうにゅう えび		こめ おおむぎ こめあぶら さとう はるさめ こめあぶら		にんにく たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン きピーマン キャベツ もやし きゅうり きくらげ レモン	526	17.2	30.1	1.5
21 水	ごはん さばのねぎみそかけ やさいのきんぴら かきたまきのこ汁	牛乳	ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ たまご		こめ さとう こめあぶら かたくりこ		ねぎ ごぼろ にんじん れんこん たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな	582	18.4	30.5	2.5
22 木	ジャージャーめん キャラメルポテト	牛乳	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう		ちゅうかめん こめあぶら こめあぶら さとう かたくりこ さつまいも あぶら パター		にんにく しょうが セロリー ねぎ たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこ もやし きゅうり	619	13.8	34.5	2.2
26 月	チキンライス マカロニのクリームに くだもの(なし)	牛乳	とりにく ぎゅうにゅう		こめ おおむぎ こめあぶら パター マカロニ こむぎこ		トマトジュース にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン かぶ かぶ (は) なし	543	13.9	29.5	2.2
27 火	ごはん かつおのみそがらめ キャベツのこんぶづけ かぼちゃのみそしる	牛乳	ぎゅうにゅう かつお みそ きざみこんぶ		こめ かたくりこ あぶら さとう しろうごま		しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ かぼちゃ ねぎ こまつな	562	19.7	22.9	2.8
28 水	キムタクチャーハン チョレギサラダ トックスープ	牛乳	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめのり とりにく		こめ おおむぎ こめあぶら こめあぶら さとう トック		にんにく にんじん ピーマン キムチ たくあん キャベツ きゅうり しょうが だいこん だけのこ チンゲンサイ ねぎ	473	14.5	25.5	2.9
29 木	チリビーンズライス ひじきとコーンのサラダ	牛乳	ぶたひきにく だいす いんげんまめ ぎゅうにゅう まぐろ ひじき		こめ おおむぎ こめあぶら さとう		にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ キャベツ きゅうり コーン	608	16.1	30.0	2.2
30 金	アップルシナモントースト あきのポトフ フレンチマカロニサラダ	牛乳	ぎゅうにゅう ウィナー		しょくパン マーガリン はちみつ こめあぶら さつまいも マカロニ さとう		りんごかん にんにく にんじん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり コーン	525	12.6	37.5	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20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・昆布・椎茸・豚骨・鶏骨等からとっています。

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	566	16.1	30.7	2.5	327	83	2.0	218	0.27	0.44	14	5.2

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。