

令和6年度

9月献立表

開進第四小学校

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		コメッコチキンカレー 牛乳 キャベツとベーコンのソテー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	626	12.4	33.1	2.5			
3	火		どうもろこごはん 牛乳 鶏の照り焼き 塩豚汁	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうぶ	こめ バター さとう くるざとう あぶら こんにやく	コーン しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな	551	17.0	31.7	2.5			
4	水		岩手県の料理 もりおか 盛岡じゃじゃ麺 牛乳 フルーツポンチ	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう かんてん	うどん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん もやし きゅうり みかんかん バインアップルかん ももかん	564	16.0	28.7	2.2			
5	木		ごはん 牛乳 さばのねぎみそがけ すまし汁 もやしの生姜炒め	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく どう ぶ	こめ さとう あぶら	ねぎ えのきたけ にんじん ほうれんそう しょうが にんにく もやし こまつな	549	19.2	30.7	2.3			
6	金		チンジャオロース丼 牛乳 中華風コーンスープ 梨	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく たまご ごまあぶら	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン にんじん コーン チンゲンサイ なし	561	18.2	26.5	2.5			
9	月		重陽の節句献立 むぎ麦ごはん 牛乳 菊花蒸し じゃがいもと凍り豆腐のうま煮 冷凍りんご	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく こうやどうぶ	こめ おおむぎ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん さやいんげん りんご (冷凍)	637	16.2	28.4	2.2			
10	火		ガーリックトースト 牛乳 ミネストローネ フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく いんげんまめ	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 パセリ セロリー たまねぎ トマトかん にんじん キャベツ きゅうり コーン	515	15.3	39.5	2.6			
11	水		タッカルビ丼 牛乳 にらともやしのスープ シャインマスカット2個	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうぶ	こめ あぶら さつまいも さとう ごまあぶ ら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし にら ぶどう	591	15.4	28.8	2.0			
12	木		きのこのピラフ 牛乳 キャベツスープ スパイシーポテト	とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら バター じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム えのきたけ キャベツ こまつな	533	12.7	31.2	2.0			
13	金		まごわやさしい献立 わかめごはん 牛乳 さけや 鮭の焼きづけ ごじる やさい 呉汁 野菜のごまあえ	わかめごはんのも とぎゅうにゅう さけ あぶらあげ だいず みそ	こめ おおむぎ じゃがいも しろすりごま さとう	しょうが にんじん だいこん しめじ ねぎ ほうれんそう もやし	560	21.6	27.0	2.8			
17	火		十五夜献立 まいたけご飯 牛乳 のっぺい汁 お月見団子 (きな粉)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく きなこ	こめ あぶら さとう こんにやく さといも かたくりこ しらたまだんご	にんじん ほししいたけ まいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな	591	13.9	25.6	1.9			
18	水		しせんみそとうふどん 四川味噌豆腐丼 牛乳 ビーフンの中華炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ	こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶ ら かたくりこ ビーフン	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ こまつな	588	17.3	26.9	2.4			
19	木		ごはん 牛乳 とりにく やさい 鶏肉と野菜のたまご焼き なまあ たま 生揚げと玉ねぎのみそ汁 わかめとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく たまご あつあげ みそ わかめ	こめ あぶら さとう ごまあぶ ら	たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな えのきたけ キャベツ きゅうり コーン	577	17.2	30.7	2.5			
20	金		まる 丸パン 牛乳 しろみ さかな 白身魚 フライ ポトフ	ぎゅうにゅう たら ウインナー ぶたにく	まるパン あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ	554	20.9	34.3	3.0			
24	火		ほぎ はな ほん 秋の花ご飯 牛乳 ししゃもの南部焼き なまあ ふ よ 生揚げの吹き寄せ ピリ辛もやし	ささげ ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あつあげ	こめ もちごめ こむぎこ しろごま くるごま あぶら こんにやく さとう かたくりこ ごまあぶら	えだまめ しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ だいこん さやいんげん もやし にんにく	621	19.1	36.1	3.2			
25	水		わりま 練馬スバゲティ 牛乳 コロコロポテトサラダ	まぐるかん のり ぎゅうにゅう	スバゲティ オリーブ油 さとう じゃがいも バター	だいこん えのきたけ しめじ にんじん えだまめ コーン	512	17.0	32.2	2.4			
26	木		ま 混ぜ込みビビンバ 牛乳 トックスープ 巨峰2個	ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう ぶたにく どうぶ	こめ あぶら さとう ごまあぶ ら トック	にんにく しょうが にんじん もやし こまつな たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ ぶどう	564	14.5	27.3	2.4			
27	金		ジャンバラヤ 牛乳 コーンチャウダー オレンジゼリー	ぶたひきにく だいず ウインナー ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ なまクリーム アガー	こめ あぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン セロリー コーン パセリ オレンジジュース みかんかん	634	13.0	31.8	2.0			
30	月		むぎ麦ごはん 牛乳 かつおと大豆の甘辛揚げ みそ汁 野菜のからしあえ	ぎゅうにゅう かつお だいず みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ さとう しろごま さつまいも	しょうが だいこん にんじん えのきたけ ねぎ もやし こまつな キャベツ	620	19.9	25.3	2.2			

※ 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

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	576	16.6	30.2	2.4	317	89	2.1	205	0.28	0.44	12	5.6
基準値	650	エネルギーの13~20%	エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上