

令和6年



9月 予定献立表



北町小学校

| 実施日 日 曜 | 献立名 | 黄色の食品 | 赤の食品 | 緑の食品 | 栄養量 | | | |
|------------|---|------------------------------------|---|---|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| | | 体を動かす熱や力になる | 血や肉、骨や歯になる | 体の調子を整える | エネルギー (kcal) | エネルギー (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) |
| 3 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ファイバーサラダ くだもの(なし) | こめ むぎ あぶら さとう こめ ござらめ | ぎゅうにゅう ぶたにく | たまねぎ セロリー にんにく にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ きゅうり きりぼしだいこん レモン なし | 630 | 13.0 | 28.9 | 2.2 |
| 4 水 | ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに いなかじる こまつなとしめじのゆずあえ | こめ さとう こんにやく さといも | ぎゅうにゅう さば みそ あつあげ | しょうが だいこん にんじん こまつな ねぎ しめじ キャベツ ゆず | 578 | 18.2 | 29.7 | 2.6 |
| 5 木 | せきはん ぎゅうにゅう かいこうきねんひ おひいこんだて ひじきいりたまごやき とんじる キャベツのもみづけ | アルファかまい ごま あぶら さとう こんにやく じゃがいも | ぎゅうにゅう たまご とりひきにく ひじき だいず ぶたにく みそ とうふ | しょうが たまねぎ にんじん ほしいたけ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ きゅうり | 554 | 16.8 | 27.9 | 1.8 |
| 6 金 | シチリアふうミートソーススパゲッティ ぎゅうにゅう フレンチサラダ れいとみかん | スパゲティ オリーブオイル あぶら さとう | ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ なす グリーンピース キャベツ きゅうり コーン みかん | 646 | 17.1 | 32.7 | 2.4 |
| 9 月 | わかめごはん ぎゅうにゅう きつかシューマイ けんちんじる ちゅうようのせつく こんだて やさしいごまだれあえ | こめ かたくりこ あぶら こんにやく じゃがいも ごま さとう | わかめごはんのも とぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ | たまねぎ しょうが にんにく コーン ぎょう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり | 555 | 14.6 | 26.9 | 2.1 |
| 10 火 | しちぶつきごはん ぎゅうにゅう ぶたキムチ ちゅうかたまごスープ ゴーヤのあげに | こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご | にんにく しょうが にんじん ほしいたけ たまねぎ キムチ ちやし はくさい いら ねぎ こまつな ゴーヤ | 630 | 14.2 | 30.6 | 3.0 |
| 11 水 | きなことうにゅうトースト ぎゅうにゅう チリコンカーン せんざりやさいサラダ | むえんパン さとう あぶら じゃがいも | きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず いんげんまめ ひじき | にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん パセリ だいこん キャベツ きゅうり レモン | 556 | 18.6 | 36.3 | 1.7 |
| 12 木 | ごはん ぎゅうにゅう アジのからしふうみフライ じゃがいものみそしる おひたし | こめ あぶら こむぎこ パンこ じゃがいも | ぎゅうにゅう あじ たまご あおりの みそ | にんにく たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな | 583 | 19.3 | 26.7 | 2.2 |
| 13 金 | ウイナーピラフ ぎゅうにゅう ししゃものカレーやき ABCスープ くだもの(ぶどう) | こめ むぎ あぶら パター マカロニ | とりにく ウイナー ぎゅうにゅう ししゃも ベーコン | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリーンピース キャベツ こまつな ぶどう | 601 | 15.2 | 30.5 | 2.4 |
| 17 火 | あきのかおりごはん じゅうごやこんだて ぎゅうにゅう おつきみだんごじる コーンいりいそかあえ | こめ むぎ さつまいも しらたまご あぶら | とりにく ぎゅうにゅう とうふ のり | にんじん しめじ グリーンピース かぼちゃ だいこん ねぎ キャベツ こまつな コーン | 561 | 14.0 | 19.1 | 1.9 |
| 18 水 | ごはん ぎゅうにゅう さけのたつあげ じゃがいもとごりどうぶのうまに きりぼしだいこんのあえもの | こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも ごまあぶら ごま | ぎゅうにゅう さけ ぶたにく こうやどうふ | しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな きゅうり きりぼしだいこん にんにく | 619 | 18.3 | 26.9 | 2.1 |
| 19 木 | ちゅうかだん ぎゅうにゅう とうふいりにたまごスープ くだもの(りんご) | こめ むぎ あぶら かたくりこ | ぶたにく いか えび ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご | にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ チンゲンサイ えのきたけ いら りんご | 571 | 18.4 | 23.8 | 2.6 |
| 20 金 | やきうどん あきのおひがん こんだて ぎゅうにゅう きのこじる だいがくいも | あぶら ごまあぶら うどん さつまいも さとう みずあめ ごま | ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ | もやし たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ねぎ しめじ えのきたけ | 560 | 15.1 | 32.5 | 2.5 |
| 24 火 | ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ミネストローネ さんしょくピクルス | こめ あぶら じゃがいも さとう | とりにく ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ チーズ | にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ ピーマン あかピーマン きピーマン トマトかん キャベツ きゅうり だいこん | 556 | 13.7 | 24.9 | 2.1 |
| 25 水 | とりねぎごぼうどん ぎゅうにゅう キャベツとあぶらあげのみそしる くだもの(ぶどう) | こめ むぎ かたくりこ こむぎこ あぶら さとう | とりにく ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ | しょうが ごぼう ねぎ キャベツ たまねぎ にんじん こまつな ぶどう | 648 | 15.1 | 27.5 | 1.7 |
| 26 木 | ごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき かきたまじる やさしいごまあえ | こめ さとう あぶら かたくりこ ごま | ぎゅうにゅう さわら みそ とりにく とうふ たまご | しょうが にんじん たまねぎ ねぎ もやし こまつな | 594 | 19.4 | 31.7 | 2.5 |
| 27 金 | きんぴらチーズドック ぎゅうにゅう ミルクスープ コーンサラダ | コッパパン あぶら さとう じゃがいも こめこ | とりにく チーズ ぎゅうにゅう クリーム | にんじん ごぼう にんにく セロリー たまねぎ キャベツ ほうれんそう こまつな コーン | 572 | 18.7 | 39.2 | 2.8 |
| 30 月 | さんまごはん ぎゅうにゅう ぐだくさんみそしる やさしいゆかりあえ | こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも | さんま ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ とうふ | しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり | 575 | 13.9 | 33.0 | 1.6 |

※ 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18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 | 588 | 16.3 | 29.4 | 2.2 | 331 | 88 | 2.1 | 201 | 0.27 | 0.37 | 15 | 5.6 |