

令和6年

# 9月献立表

北町西小学校

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)
3 火	★メキシカンライス ★牛乳 鶏肉のバーベキューソース ABCスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ ★バター あぶら はちみつ さとう ABCマカロニ	トマトかん たまねぎ にんじん コーンかん あおピーマン しょうが にんにく ★りんご ぶなしめじ キャベツ	630	16.1	33.9	2.8
4 水	スパゲティラタトゥイユ ★牛乳 コールスローオニオンドレ	とりにく みそ ★ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす あおピーマン キャベツ にんじん コーンかん	547	16.2	35.7	1.9
5 木	麦ご飯 ★牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら ★かきたまきのこ汁	★ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ★たまご	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら でんぶん	ねぎ ごぼう れんこん にんじん たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな	570	18.5	30.5	2.4
6 金	★豚肉炒飯 ★牛乳 ゴボウチップス トックスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ あぶら でんぶん さとう トック ごまあぶら	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース ごぼう にんにく ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ	554	13.3	28.1	2.3
9 月	とうもろこしごはん ★牛乳 ★菊花蒸し ★野菜椀	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ	こめ でんぶん ごまあぶら しゅうまいのかわ つきこんにやく	コーン ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん こまつな	537	16.4	28.2	2.4
10 火	わかめご飯 ★牛乳 ★鮭の黄金焼き 野菜の塩昆布和え ★けんちん汁	わかめごはんのもと ★ぎゅうにゅう さけ みそ しおこんぶ ★なまあげ	こめ おおむぎ ★マヨネーズ (エッグフリー) あぶら こんにやく さといも	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	566	18.8	32.0	3.0
11 水	★きつねうどん ★牛乳 ★豆かりんとう 果物(巨峰)	★あぶらあげ とりにく ★ぎゅうにゅう ★だいず ★とうにゅう	うどん さとう あぶら さつまいも でんぶん ★くろいりごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな きよほう	625	16.4	33.0	1.8
12 木	麦ご飯 ★牛乳 ★ハンバーグきのこソース 青菜とコーンのソテー 味噌汁	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく とりにく ベーコン わかめ みそ	こめ おおむぎ パンこ あぶら さとう ★バター	しょうが たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム こまつな コーンかん にんじん だいこん	597	16.2	30.9	2.6
13 金	ご飯 ★牛乳 ★すき焼き風肉豆腐 わかめとじゃこのサラダ	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく ★やきとうふ わかめ ちりめんじゃこ	こめ あぶら しらたき さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ えのきたけ はくさい しゅんぎく ねぎ こまつな	604	17.7	32.3	2.5
17 火	★バエリア ★牛乳 ★スペイン風オムレツ 野菜コンソメスープ	とりにく ★いか ★むきえび ★ぎゅうにゅう カットウイナー ★たまご ★なまクリーム	こめ あぶら オリーブゆ じゃがいも	にんにく たまねぎ あおピーマン セロリー あかピーマン マッシュルーム パセリ ほうれんそう にんじん キャベツ	599	18.4	36.1	2.5
18 水	★黒砂糖パン ★牛乳 白身魚のプロバンス風 バミセリスープ	★ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	★くろごとうパン あぶら はくりきこ オリーブゆ さとう バミセリ	にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレー にんじん セロリー あおピーマン	527	18.7	35.9	2.8
19 木	★ビーフストロガノフ ★牛乳 ブロッコリーのドレッシング和え ★りんご	ぎゅうにく ★なまクリーム ★ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう はくりきこ ざらめ ★バター	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん ブロッコリー ★りんご	595	14.4	28.9	2.1
20 金	中華おこわ ★牛乳 ★ツナマヨ春巻き 春雨スープ	やきぶた ★ぎゅうにゅう ツナ とりにく	こめ もちごめ ごまあぶら ★マヨネーズ (エッグフリー) はくりきこ はるまきのかわ あぶら はるさめ	たけのこ にんじん ほししいたけ グリーンピース キャベツ にんにく はくさい いら ねぎ	612	14.7	33.5	2.7
24 火	★さつまいもご飯 ★牛乳 鶏肉と野菜のカレー炒め ★青梗菜のスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★とうふ	こめ もちごめ さつまいも ★くろいりごま あぶら さとう はるさめ	あおピーマン にんじん たまねぎ キャベツ しょうが にんじん チンゲンサイ	569	16.2	33.2	2.5
25 水	★食パン ★牛乳 手作り桃ジャム ★ほうれんそうのキッシュ ペジたっぷりスープ	★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご ★なまクリーム ★チーズ とりにく	★しよぼん さとう でんぶん あぶら	おうとうかん ももジュース たまねぎ ほうれんそう セロリー にんじん キャベツ かぼちゃ ブロッコリー	585	17.4	42.6	2.9
26 木	麦ご飯 ★牛乳 ★ししやもフライ ★ひじきサラダ 麩のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★ししやも ひじき	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ ★パンこ ごまあぶら さとう まめふ	にんじん もやし きゅうり ★むきえだまめ コーン だいこん えのきたけ	580	14.8	31.3	2.6
27 金	ご飯 ★牛乳 大根と鶏肉の煮物 じゃがいものみそ汁 ★きなこ団子	★ぎゅうにゅう とりにく わかめ みそ ★きなこ	こめ あぶら こんにやく さとう じゃがいも れいとうしらたまだんご	にんじん だいこん さやいんげん たまねぎ ぶなしめじ	639	14.6	23.4	2.3
30 月	キーマカレー (ターメリックライス) ★ミルクコーヒー 豆と野菜のフレンチサラダ	とりにく レンズまめ ★ミルクコーヒー ひよこまめ	こめ おおむぎ あぶら はくりきこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー あおピーマン ほしぶどう トマトピューレー キャベツ コーンかん	631	14.3	24.2	1.7

※ 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	587	16.3	31.8	2.4	324	80	2.2	207	0.24	0.42	13	4.4



早寝早起き朝ごはん

「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク