



こんだてひょう

令和6年度 向山小学校

実施日 日 曜	牛乳	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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	○ ジャー جان豆腐丼 もやし酢じょうゆあえ 青菜とじゃが芋のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ ★牛乳 油揚げ	米 米油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん れんこん 干しいたけ もやし チンゲンサイ 小松菜 キャベツ	599	16.0	29.4	2.6
3	木	○ きびごはん 小魚のふりかけ すき焼き煮 わかめのみそドレサラダ	★牛乳 ★しらす干し 刻み昆布 ★かつお節 豚肉 焼き豆腐 わかめ みそ	米 きび ★白ごま 砂糖 米油 こんにやく ごま油	にんじん 白菜 ねぎ もやし キャベツ きゅうり	581	17.9	31.6	2.5
4	金	○ 盛岡じゃじゃ麺 じゃが芋と人参の塩炒め なし 梨	みそ 豚ひき肉 ★牛乳 ベーコン 季節の果物 梨	うどん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん きゅうり ピーマン なし	522	17.8	35.9	3.0
7	月	○ ごはん よだれ鶏 油あげと野菜の炒めもの じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 とり肉 油揚げ 厚揚げ わかめ みそ	米 ★白すりごま ごま油 砂糖 米油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ キャベツ にんじん もやし たまねぎ	599	17.6	34.4	2.2
8	火	○ キャロットライス チーズポテト カレースープ 花みかん	★牛乳 ★チーズ ベーコン 豚肉	米 じゃが芋 米油 砂糖	にんじん パセリ粉 生姜 にんにく たまねぎ かぼちゃ トマトジュース ブロッコリー みかん	585	14.4	25.7	1.7
9	水	○ 高菜とコーンの混ぜごはん 里芋入りとり肉の煮物 大根のごまいため	★牛乳 とりもも	米 米油 こんにやく 里芋 砂糖 ★白すりごま	高菜漬 コーン ごぼう にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ピーマン もやし	533	14.2	28.0	2.0
10	木	○ ココアあげパン コールスローサラダ とり肉のポトフ	★牛乳 ベーコン とり肉 大豆	★コッペパン ★揚げ油 砂糖 グラニュー糖 米油 じゃが芋	キャベツ にんじん コーン にんにく たまねぎ パセリ粉	551	15.5	38.9	2.6
11	金	○ ごはん 酢豚風野菜いため 中華風大根サラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁	★牛乳 豚肉 わかめ みそ	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん 小松菜 干しいたけ ピーマン 大根 きゅうり	558	15.7	26.8	2.7
15	火	○ 秋色栗ごはん ぶた肉とピーマンのみそいため いなか汁	油揚げ ★牛乳 豚肉 みそ 十三夜月献立	米 もち米 ★栗 砂糖 米油 こんにやく じゃが芋	にんじん 干しいたけ しめじ ピーマン キャベツ 大根 ねぎ	565	16.4	27.7	2.0
16	水	○ ごはん モロの煮付け 秋野菜のきんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	★牛乳 ★さめ 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 米油 こんにやく	生姜 にんじん ごぼう れんこん たまねぎ 小松菜	543	20.3	22.2	2.4
17	木	○ 卵入りチャーハン れんこんサラダ 春雨とキャベツのスープ	豚ひき肉 ★卵 ★牛乳 ベーコン 豆腐	米 米油 砂糖 春雨 片栗粉	干しいたけ にんじん たまねぎ グリーンピース ねぎ キャベツ れんこん もやし	593	14.6	33.1	2.6
18	金	○ 豆乳で長崎ちゃんぽん風 大学芋	豚肉 ★えび ★かまぼこ 豆乳 ★牛乳	中華めん 米油 砂糖 ★揚げ油 さつま芋 ★黒ごま	生姜 ねぎ にんじん きくらげ 干しいたけ キャベツ 白菜 もやし	660	16.0	29.9	2.1
21	月	○ 焼き肉ガーリックピラフ 人参のマリネ ポテトとキャベツのスープ	豚肉 ★牛乳 ベーコン とり肉	米 米油 砂糖 じゃが芋	ねぎ にんじん ピーマン しめじ にんにく きゅうり 黄ピーマン たまねぎ 生姜 コーン キャベツ パセリ粉	576	14.8	31.7	2.6
22	火	○ 自分ではさむホットドック チキンと野菜のチャウダー	ソーセージ ★牛乳 とり肉 大豆 豆乳	★コッペパン 米油 じゃが芋 米粉	キャベツ たまねぎ にんじん しめじ コーン ほうれん草	633	16.1	46.2	2.9
23	水	○ ごはん 五目卵焼き 海藻サラダ ぶた肉と玉ねぎのみそ汁	★牛乳 とりひき肉 ★卵 海藻 豚肉 みそ	米 米油 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ 小松菜 コーン ねぎ	596	17.8	33.5	2.3
24	木	○ 豚肉のコチュジャン丼 トックのスープ ぶどうゼリー	豚肉 みそ ★牛乳 とりもも アガー	米 米ぬか油 砂糖 片栗粉 トック	にんにく 生姜 にんじん ごぼう もやし ピーマン 赤ピーマン 干しいたけ たまねぎ 大根 小松菜 ★ぶどうジュース	634	16.2	26.5	2.3
25	金	○ きびごはん いかシュウマイ 野菜のごま炒め チンゲン菜ときのこのみそ汁	★牛乳 豚ひき肉 とりひき肉 ★いか みそ 油揚げ	米 きび 片栗粉 砂糖 しゅう まいの皮 米油 ★白すりごま じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん もやし キャベツ しめじ チンゲンサイ	558	17.3	28.4	1.9
28	月	○ 白菜のあんかけ丼 根菜とひじきの炒め煮 もやしとえのきのみそ汁	豚肉 ★牛乳 ひじき 厚揚げ みそ	米 米ぬか油 片栗粉 こんにやく ★白すりごま ごま油	にんにく にんじん 干しいたけ たまねぎ 白菜 しめじ チンゲンサイ ごぼう 大根 えのきたけ もやし キャベツ	567	16.4	30.8	2.8
29	火	○ ごはん ししゃもの南蛮ソース 小松菜の塩昆布いため 切り干し大根と厚揚げのみそ汁	★牛乳 ★ししゃも 塩昆布 厚揚げ 豚肉 みそ	米 片栗粉 砂糖 米油	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 にんじん もやし 切干大根	531	17.1	30.0	2.2
30	水	○ 肉みそ丼 キャベツとコーンのスープ 米粉のかぼちゃマフィン	豚ひき肉 みそ ★牛乳 ベーコン	米 米油 こんにやく 砂糖 米粉 はちみつ 粉糖	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ にんじん 干しいたけ コーン しめじ キャベツ 小松菜 かぼちゃ	673	13.0	29.8	2.8
31	木	○ 豆まめ オニオンドレッシングサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 ひよこ豆 大豆 ★牛乳	米 米油 米粉 ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマトピューレ キャベツ コーン	623	14.1	29.2	1.3

※給食回数21回 ※食材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。*日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法は改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。

※「アガー」とは、海藻や豆から抽出した凝固成分で、ゼリーなどを固めるために使います。寒天よりゼリーに近い食感に仕上がります。アレルギー成分は含まれていません。

一人一回あたりの平均栄養摂取量(中学年)

10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 (μgRAE)	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	585	16.1	31.0	2.4	321	88	2.0	234	0.31	0.45	17	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	0.4	0.4	25	4.5以上