

令和元年



9月献立表

旭町小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量			
日	曜	牛乳		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	月	○	*きびごはん *ひじきのいりに *のぎわなふりかけ *すいとん	★ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき あぶらあげ だいず とりにく		こめ きび こめあぶら こんにやく さとう ごま さつまいも こむぎこ しらたまこ ごまあぶら		にんじん こまつな のぎわな しょうが ほししいたけ はくさい ねぎ しめじ		603	13.9	21.2	2.2
3	火	○	★*なまあげとぶたにくのあんかけどん *ごぼうのちゅうかあえ ★なし	ぶたにく なまあげ ★ぎゅうにゅう とりにく		こめ むぎ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら ごま		しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん しめじ いら もやし キャベツ きゅうり ごぼう ★なし		652	16.4	29.8	2.0
4	水	○	★*じゃこいりコーンちやめし ★*ごもくたまごやき *とんじる	こんぶ ★ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう ★たまご とりひきにく こうやどうふ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ		むぎ こめ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも		コーン ほししいたけ ごぼう にんじん だいこん ねぎ		643	18.5	29.4	2.5
連合水泳記録会													
5	木	○	★*ホットドッグ ★*イタリアンスープ	ソーセージ ★チーズ ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ★たまご		★コッペパン パンこ		パセリ にんじん たまねぎ セロリー コーン ほうれんそう		621	18.8	42.2	2.9
6	金	○	*まーぼどうふどん *ちやしスープ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう		こめ むぎ こめあぶら 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 ねぎ ほししいたけ いら たけのこ にんじん こまつな もやし		603	16.1	26.1	2.7
重陽の節句献立													
9	月	○	*しめじごはん *きつかわし *さつまい	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ とりにく みそ		こめ さとう パンこ でんぷん ごまあぶら こめあぶら さつまいも		しめじ にんじん ほししいたけ しょうが ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう		628	14.5	25.1	2.2
10	火	○	★*あげパン ココア&きなこ *カントリーサラダ *ポトフ	きなこ ★ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ いんげんまめ		★コッペパン グラニューとう こめあぶら コーンフレーク はちみつ じゃがいも		キャベツ ほうれんそう もやし にんにく にんじん たまねぎ		627	14.4	41.3	2.2
11	水	○	*ごはん ★*いわしのしょうがに *だいこんのあまずつけ *けんちんじる	★ぎゅうにゅう ★いわし こんぶ みそ とりにく とうふ		こめ むぎ さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも		しょうが だいこん にんじん もやし ねぎ		618	18.0	23.4	2.6
12	木	○	*わふうピラフ ★*ポテトもち *トマトスープ	ぶたにく ★ぎゅうにゅう ★チーズ あおのり とりにく とうふ		こめ こめあぶら じゃがいも かたくりこ		にんじん たまねぎ グリンピース トマトかんづめ キャベツ		598	13.2	24.2	2.5
十五夜献立													
13	金	○	*ごはん *すきやきふうに *きりぼしだいこんのハリハリあえ *つきみだんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく やきとうふ ハム		こめ むぎ こめあぶら しらたき さとう かたくりこ ごま ごまあぶら しらたまこ じょうしんこ		にんじん ねぎ はくさい えのきたけ しめじ きりぼしだいこん きゅうり		652	13.5	19.5	2.2
17	火	○	*ごはん ★*さばのぶなかぼし *いそあえ ★*かきたまじる	★ぎゅうにゅう ★さば やきのり とりにく とうふ ★たまご		こめ むぎ ごま かたくりこ		ほうれんそう もやし にんじん えのきたけ ねぎ		620	17.2	34.5	2.7
18	水	○	★*ちゅうかどん *ベジタブルスープ	ぶたにく ★いか ★うずらのたまご ★ぎゅうにゅう ベーコン		こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも しろごま		しょうが にんにく ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい キャベツ だいこん チンゲンサイ		606	14.1	26.3	2.7
食育の日献立			八丈島でとれた明日葉で作られたパウダーをこるもに混ぜます										
19	木	○	*ごはん ★*ししゃものあしたばあげ *くきわかめのきんぴらに *ごもくじる	★ぎゅうにゅう ★こもちししゃも ぶたにく わかめ とりにく あぶらあげ		こめ むぎ こめあぶら かたくりこ さとう しろごま じゃがいも		あしたば にんじん だいこん しめじ えのきたけ ねぎ はくさい こまつな		598	15.5	28.1	2.6
24	火	○	★*あげざかなのおろしどん *ワタンスープ	★たら ★ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ おおむぎ かたくりこ こめあぶら さとう ごま ワタンのかわ ごまあぶら		だいこん あかピーマン はくさい セロリー ねぎ もやし		616	16.4	21.8	2.3
セレクト給食													
25	水	○	★*キャロットライスのえびソースかけ *カレーポテト *セレクトきゅうりしよく A: れいとうみかん B: れいとうパイ	とりにく ★ぎゅうにゅう ★えび ★なまクリーム		こめ こめあぶら ★バター こむぎこ じゃがいも		にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ みかん パイナップル		730	13.1	22.3	2.2
			9月1週目に、どちらにするかアンケートをとります										
26	木	○	*みそラーメン *とうふシューマイ	みそ ぶたにく ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ		ちゅうかめん こめあぶら さとう ごまあぶら ラード しゅうまいのかわ		しなちく(めんま) にんにく しょうが にんじん こまつな たまねぎ もやし ねぎ		643	17.5	28.3	3.7
27	金	○	★*さんまのかばやきどん *ちぐさあえ *わかめのすましじる	★さんま ★ぎゅうにゅう わかめ		こめ むぎ こむぎこ こめあぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら		もやし こまつな にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう		630	12.9	33.7	2.6
			旬の食材										
30	月	○	*ポークカレーライス *さんしょくサラダ ★*フルーツヨーグルト	ぶたにく だいず ★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト		こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ だいこん きゅうり コーン ももかんづめ パイナップルかんづめ みかんかんづめ		723	11.5	25.4	1.8

※ 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	634	15.3	27.9	2.5	345	100	2.4	216	0.35	0.52	25	4.3
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	20	5以上