

令和4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			
		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)
1 木	大豆入りドライカレー 牛乳 キャベツとツナのソテー フルーツポンチ	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう まぐろ かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ こまつな ももかん みかんかん バインアップルかん	626	15.2	26.5	1.9
2 金	ご飯 牛乳 じゃこふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 野菜のポン酢和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし とりにく あつあげ	こめ しろごま さとう こめあぶら さといも	しょうが にんじん だいこん ほししいたけ たけのこ さやいんげん きゅうり もやし ゆず すだち	591	18.0	29.5	2.1
5 月	ご飯 牛乳 白身魚のマヨコーン焼き 油揚げと野菜の煮浸し さつま汁	ぎゅうにゅう たら あぶらあげ とりにく とうふ みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) こめあぶら こんにやく さつまいも	コーン こまつな にんじん もやし しょうが ごぼう だいこん ねぎ	611	17.9	31.4	2.4
6 火	チキンライス 牛乳 彩り野菜のポトフ スパイシーポテト	とりにく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー グリーンピース トマトピューレ にんにく キャベツ かぼちゃ ズッキーニ あかピーマン	584	14.7	29.9	2.3
7 水	ねぎ塩カルビ丼 牛乳 キムチチゲスープ 冷凍パイン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン しょうが だいこん はくさい いら キムチ(アレルギー-27品不使用) れいとうパイン	604	16.6	33.2	2.4
8 木	シュガートースト 牛乳 チリコンカン カラフルソテー	ぎゅうにゅう きんときまめ とりひきにく	しよくパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ キャベツ こまつな コーン あかピーマン マッシュルーム	589	14.3	41.3	2.3
9 金	とうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し 菊入りすまし汁	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく かまぼこ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら でんぷん しゅうまいのかわ	コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん だいこん こまつな ねぎ きく	564	16.0	25.9	2.1
12 月	里芋ご飯 牛乳 さわらの西京焼き きのこけんちん汁 月見団子	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう さわら みそ とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さといも さとう こんにやく しらたまだんご でんぷん	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん だいこん しめじ ねぎ こまつな	651	18.6	27.4	2.6
13 火	ご飯 牛乳 マーボーなす 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ みそ とりにく とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん ピーマン なす コーン たまねぎ こねぎ	642	17.9	36.3	2.2
14 水	ハヤシライス 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め	とりにく みそ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ こめあぶら じゃがいも こむぎこ オリーブゆ	ハセリ にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ グリンピース キャベツ コーン こまつな	606	13.5	31.0	2.1
15 木	味噌ラーメン 牛乳 華風きゅうり みかんミルクゼリー	ぶたにく いくらこ みそ ぎゅうにゅう かんてん クリーム	ちゅうかめん こめあぶら ごまあぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし コーン ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ きゅうり みかんかん	578	15.2	34.9	2.7
16 金	ご飯 牛乳 山賊焼き 野沢菜炒め 粕汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ でんぷん あぶら こめあぶら ごま こんにやく	にんにく しょうが のぎわな にんじん ごぼう だいこん はくさい こまつな ねぎ	589	15.3	32.2	1.8
20 火	丸パン 牛乳 コロッケ ポイルキャベツ お豆のトマトスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく だいず	まるパン じゃがいも こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく セロリー トマトかん トマトピューレ	625	15.9	37.4	2.6
21 水	ご飯 牛乳 ししゃものカレー揚げ じゃが芋のきんぴら 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう こもちししゃも さつまあげ あぶらあげ みそ わかめ	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも こんにやく こめあぶら さとう	にんじん さやいんげん たまねぎ はくさい ねぎ	596	18.1	28.8	2.6
22 木	こぎつねご飯 牛乳 小松菜入り卵焼き 打ち豆汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりひきにく たまご だいず みそ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	627	18.2	36.9	2.5
26 月	鮭のクリームスパゲッティ 牛乳 フレンチサラダ	さけ ぎゅうにゅう チーズ	スパゲティ オリーブゆ こめあぶら バター こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん しめじ セロリー グリンピース キャベツ きゅうり コーン	576	17.4	36.1	1.8
27 火	わかめご飯 牛乳 韓国風肉じゃが 炒めナムル 梨	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ さやいんげん もやし こまつな なし	572	13.8	25.0	1.9
28 水	ご飯 牛乳 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き 野菜の甘みそ和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりひきにく チーズ みそ とりにく とうふ	こめ おおむぎ でんぷん さとう こめあぶら こんにやく さといも	たけのこ たまねぎ にんにく キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ	639	17.4	37.3	2.1
29 木	ご飯 牛乳 さばの辛味焼き ひじきサラダ かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう さば みそ ひじき まぐろ あぶらあげ	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめあぶら	にんにく ねぎ きゅうり にんじん キャベツ コーン だいこん たまねぎ かぼちゃ	627	18.4	34.4	2.5
30 金	中華丼 牛乳 華風野菜 スイートポテト	とりにく かまぼこ ぎゅうにゅう たまご クリーム	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぷん ごまあぶら さつまいも バター	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ はくさい チンゲンサイ キャベツ こまつな	626	13.1	27.0	2.3

※ 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20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	606	16.3	32.2	2.3	343	92	2.2	212	0.24	0.44	13	6.1



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

＜おうちの方へ＞
給食費の引き落とし日は9月12日(月)です。

＜今月の給食目標＞
味わって食べよう