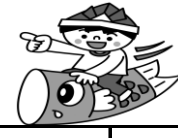


令和6年



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 (%)	塩分量 (g)
1 水	ごはん 牛乳 油揚げのチーズ入り肉詰め焼き だいこん 大根きんぴら 美だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ だいず とりひきにく チーズ ぶたにく とうふ わかめ みそ	こめ でんぷん こめぬかあぶら こんにやく さとう ごまあぶら しろごま じゃがいも	たけのこ たまねぎ にんにく だいこん にんじん さやいんげん えのきたけ ねぎ	604	18.5	33.8	2.3
2 木	中華おこわ 牛乳 小松菜とひじきのナムル 中華風スープ ぶどうゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ひじき とうふ かんてん	こめ もちごめ ごまあぶら ごま でんぷん さとう	ほししいたけ たけのこ コーン ごまつな にんじん もやし にんにく しょうが チンゲンサイ たまねぎ ぶどうジュース	533	14.4	27.5	2.3
7 火	カレーピラフ 牛乳 野菜オムレツ ベジタブルスープ	とりにく ぎゅうにゅう たまご	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん パセリ さやいんげん	583	16.4	30.3	2.7
8 水	ごはん 牛乳 豚肉の甘辛みそ炒め 具だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とうふ わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう でんぷん じゃがいも	にんにく あかピーマン キャベツ ピーマン ねぎ だいこん	573	16.5	31.4	2.4
9 木	チキンピザトースト 牛乳 フレンチサラダ コーンポターージュ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう	しょくパン こめぬかあぶら さとう こめこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ にんじん ごまつな コーン ほうれんそう	556	16.5	41.3	2.8
10 金	ごはん 牛乳 さばの生姜煮 変わり煮びたし 和風やさしい汁	ぎゅうにゅう かつおぶし あぶらあげ とりにく	こめ さとう	しょうが ねぎ ごまつな はくさい にんじん ほししいたけ しめじ だいこん みつば	593	19.9	34.9	2.4
13 月	ごはん 牛乳 白身魚のたごっこソース そらまめ ジュリアンスープ ねんせい 1年生そらまめのさやむき	ぎゅうにゅう あかうお	こめ こめぬかあぶら さとう	しょうが たまねぎ きゅうり トマト パセリ そらまめ にんじん キャベツ セロリー	598	27.8	25.9	2.4
14 火	チーズパン 牛乳 キャベツサラダ トマトのミートボールシチュー オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく	チーズパン さとう こめぬかあぶら でんぷん じゃがいも	キャベツ にんじん コーン たまねぎ にんにく しょうが しめじ トマトピューレ オレンジ	619	13.9	40.6	2.6
15 水	ごはん 牛乳 鶏肉のバーベキューソース 小松菜とコーンのソテー 春雨スープ	ぎゅうにゅう とりにく ロースハム	こめ こめぬかあぶら さとう はるさめ でんぷん	しょうが ねぎ にんにく ごまつな キャベツ にんじん コーン	553	15.4	30.6	1.9
16 木	グリンピースごはん 牛乳 つくね焼き 五目汁 ねんせい 2年生グリンピースのさやむき	ぎゅうにゅう とりひきにく とりにく あぶらあげ	こめ さとう ごま パンこ でんぷん	グリンピース れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが だいこん にんじん しめじ はくさい ごまつな	555	17.6	29.2	2.5
17 金	ごもく 五目うま煮丼 牛乳 高野豆腐と大根のみそ汁	とりにく いか えび かまぼこ ぎゅうにゅう こうやどうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう でんぷん ごまあぶら	たけのこ にんじん はくさい たまねぎ キャベツ ほししいたけ にんにく しょうが だいこん ねぎ	578	19.3	24.4	2.8
20 月	きびごはん 牛乳 ししゃものみそマヨ焼き ごぼうの中華和え いも煮汁	ぎゅうにゅう ししゃも みそ とりにく ぶたにく	こめ きび しろすりごま こんにやく マヨネーズ (エッグフリー) ごまあぶら さとう さといも	にんにく はくさい キャベツ きゅうり ごぼう ねぎ にんじん だいこん	590	17.5	32.5	2.7
21 火	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン ベントレッシングのツツラが オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく だいず まぐろ	こめ こめぬかあぶら こめこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり ごまつな レモン オレンジ	596	15.3	31.3	2.1
22 水	しめじごはん 牛乳 ぎょうつげ わかめスープ おおいたけん きょうどりょうり 大分県の郷土料理	あぶらあげ ぎゅうにゅう たらすりみ とりにく わかめ とうふ	こめ さとう こめぬかあぶら こむぎこ パンこ あぶら ごまあぶら	しめじ にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ	589	17.8	31.5	2.3
23 木	いなかうどん 牛乳 チキンチキンごぼう	とりにく あぶらあげ こんぶ みそ ぎゅうにゅう とりもも	うどん でんぷん あぶら さとう	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ごまつな ごぼう えだまめ	644	17.8	35.2	2.3
24 金	ごはん 牛乳 さかなの豆田楽焼き 切りほしだいこんに 切干大根のうま煮 豚汁	ぎゅうにゅう さば みそ だいず あぶらあげ ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ さとう ごま こめぬかあぶら こんにやく さといも	にんにく ねぎ きりほしだいこん にんじん ごぼう たまねぎ だいこん	611	18.5	31.7	1.9
27 月	ごはん 牛乳 チーズダッカルビ トックスープ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも さとう ごまあぶら トック	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく しょうが だいこん もやし ねぎ ごまつな	606	15.6	29.7	2.4
28 火	スパゲティミートソース 牛乳 ビーンズサラダ アンデスメロン	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ミックスビーンズ	スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう	パセリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム セロリー トマトピューレ きゅうり キャベツ メロン	630	16.3	31.7	2.1
29 水	ごはん 牛乳 白身魚と野菜の炒め煮 いなかじる 田舎汁	ぎゅうにゅう すけとうだら みそ	こめ おおむぎ あぶら でんぷん こめぬかあぶら さとう しろごま じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん ピーマン だいこん ごぼう ごまつな	533	16.4	25.5	2.1
30 木	ぜんこう えんそく 全校遠足							
31 金	ソースカツ丼 牛乳 かつおの塩昆布和え こしね汁	とりにく ぎゅうにゅう しおこんぶ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう こめぬかあぶら こんにやく	キャベツ きゅうり にんじん しょうが だいこん ほししいたけ ごまつな ねぎ	594	16.0	31.7	2.5

※ 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	587	17.4	31.6	2.4	329	91	2.1	206	0.24	0.43	14	5.1

※ 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が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より低く算出されます。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

<今月の給食目標>

しよくじ 食事のマナーを身に付けよう