

令和6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)
2月	大豆入りドライカレー 牛乳 カリカリポテトのサラダ ぶどうゼリー	とりひきにく だいず ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ じゃがいも あぶら 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 キャベツ きゅうり ぶどうジュース	613	15.0	27.0	1.7
3火	ご飯 牛乳 じゃこふりかけ すき焼き風肉豆腐 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 ぶたにく やきとうふ	こめ しろごま さとう こめぬかあぶら しらたき やきふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ こまつな キャベツ ゆず すだち	589	19.3	26.6	2.5
4水	中華丼 牛乳 春雨サラダ マーラーカオ	とりにく かまぼこ いか えび ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ こめこ はちみつ きびぎとう	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 きゅうり もやし きくらげ	652	12.6	26.4	2.4
5木	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子のスープ グリーンサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく	ミルクパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ こめぬかあぶら	たまねぎ しょうが にんじん だいこん はくさい ねぎ こまつな きゅうり キャベツ	584	15.8	41.8	2.6
6金	ご飯 牛乳 かじきの照り焼き ひじきサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう かじき ひじき まぐろ あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら	きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	550	18.6	29.1	2.2
9月	とうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し 野菜のごま酢和え 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 かたくりこ しゅうまいのかわ しろすりごま	コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ にんじん きゅうり だいこん こまつな ねぎ きく	551	16.4	27.0	2.2
10火	きのこの和風スパゲッティ 牛乳 わかめサラダ フルーツポンチ	とりにく ぎゅうにゅう わかめ かんてん	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶら かたくりこ さとう しろごま	にんにく たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ こまつな キャベツ コーン みかんかん パインアップルかん ももかん	555	14.8	24.6	2.0
11水	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 小松菜と豚肉のごま炒め 打ち豆汁	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とりにく あぶらあげ だいず みそ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ さとう しろごま じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	614	20.3	33.3	2.5
12木	チキンライス 牛乳 きのこのキッシュ風 押し麦のスープ	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご クリーム チーズ ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン しめじ ほうれんそう キャベツ セロリー パセリ	594	16.1	36.2	2.6
13金	わかめご飯 牛乳 韓国風肉じゃが 切り干し炒めナムル 梨	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら しろごま	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 きりぼしだいこん もやし こまつな なし	601	13.8	26.7	1.8
17火	里芋ご飯 牛乳 さわらの西京焼き みぞれ汁 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 こめぬかあぶら さといも さとう かたくりこ しらたまだんご	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん なめこ だいこん こまつな ねぎ	649	18.3	27.6	2.5
18水	ガーリックフランス 牛乳 サーモンチャウダー キャロットレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さけ クリーム	ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな	578	17.2	44.7	2.6
19木	ご飯 牛乳 山賊焼き 野菜炒め 粕汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ こめこ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら ごま ごんにやく	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	612	15.9	33.1	1.8
20金	チリビーンズライス 牛乳 レモドレサラダ さつま芋のトリュフ	ぶたひきにく ベーコン だいず レーズンまめ チーズ ぎゅうにゅう クリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトかん キャベツ きゅうり レモン	670	13.8	32.0	1.7
24火	ご飯 牛乳 ししゃもフライ 小松菜のからし和え 鶏つみれ汁	ぎゅうにゅう ししゃも あぶらあげ けずりぶし とりひきにく みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ かたくりこ	こまつな にんじん もやし しょうが ねぎ だいこん たまねぎ	615	17.7	31.5	2.9
25水	ブルコギ丼 牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め ぶどう	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし ぶどう	583	15.2	27.2	1.8
26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 みそ ぎゅうにゅう かんてん クリーム	ちゅうかめん こめぬかあぶら 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	595	15.1	36.6	2.7
27金	ご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 野菜の甘みそ和え 芋団子汁	ぎゅうにゅう さば みそ とりにく	こめ さとう こめぬかあぶら じゃがいも かたくりこ こめあぶら	にんにく しょうが キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	624	16.6	31.9	2.1
30月	キムチチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 豆腐とわかめのスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	しょうが にんにく キムチ(卵不使用) こまつな にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ たら ねぎ ほししいたけ たけのこ えのきたけ	544	16.9	31.4	2.6

※ 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19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	599	16.3	31.3	2.3	336	87	2.1	204	0.26	0.44	13	5.7

※ 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
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

あじ た
味わって食べよう