



「早寝 早起き 朝ごはん」運動  
シンボルマーク

家庭数配布

令和5年

9月献立表

春日小学校

実施日 日 曜	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日あたり (kcal)	塩分 (%)	たんぱく質 (%)
1 金	ジャージャー麺 ★牛乳 フルーツジュレ	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう アガー		ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろすりごま ちゅうかめん		にんにく しょうが にんじん たまねぎ シロップ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり レモン みかんかん バインアップルかん ももかん		655	15.4	24.5	2.7
4 月	とうもろこしごはん ★牛乳 スパイシーチキン 夏野菜のスープ	★ぎゅうにゅう とり にく ウインナー		こめ はちみつ ちょうごうゆ マカロニ		コーン しょうが にんにく にんじん たまねぎ スズキーニ トマト かぼちゃ		606	15.6	32.2	2.6
5 火	ごはん ★牛乳 すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	★ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきとうふ わかめ		こめ ちょうごうゆ しらたき さとう しろごま		たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ だいこん		615	17.4	31.3	2.1
6 水	豚丼 ★牛乳 生揚げと根菜のみそ汁 ★なし	ぶたにく ★ぎゅうにゅう あつあげ みそ		こめ おおむぎ しらたき さとう じゃがいも		たまねぎ しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ ★なし		606	15.9	29.3	2.4
7 木	麦ごはん ★牛乳 のりの佃煮 肉じゃが ほうれん草のごま和え	★ぎゅうにゅう のり ぶたにく		こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ こんにやく じゃがいも しろすりごま		にんじん たまねぎ さやいんげん ほうれんそう もやし		588	16.2	25.6	1.8
8 金	ゆかりごはん ★牛乳 真珠団子 菊花浸し 野菜椀	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ		こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ もちごめ しろごま さとう こんにやく		たまねぎ しょうが ほししいたけ きく こまつな にんじん だいこん ねぎ		630	15.7	28.6	3.0
11 月	★なすとトマトのスパゲティ ★牛乳 白いんげん豆と野菜のスープ ★ぶどう	ぶたひきにく ★チーズ ★ぎゅうにゅう とり にく いんげんまめ		スパゲティ オリーブゆ ちょうごうゆ さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす しょうが キャベツ こまつな ★ぶどう		625	17.3	31.8	2.6
12 火	★鶏茶漬け ★牛乳 味噌サラダ 抹茶ぶりん	とり にく ★たまご のり ★ぎゅうにゅう まぐろかん みそ とうにゅう アガー		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら くらざとう		ほししいたけ たくあん こねぎ もやし キャベツ にんじん		610	16.0	27.9	2.0
13 水	シーフードピラフ ★牛乳 ベジタブルスープ かみかみチップス	ベーコン いか ほうた えび ★ぎゅうにゅう とり にく		こめ ちょうごうゆ さつまいも かたくりこ あぶら		たまねぎ マッシュルーム にんじん グリーンピース だいこん キャベツ コーン れんこん ごぼう		597	18.4	29.2	2.6
14 木	ごはん ★牛乳 キムチチゲ もやしの韓国風サラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ まぐろかん のり		こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら		しょうが にんにく ほししいたけ えのきたけ にんじん はくさい キムチ ねぎ いら もやし きゅうり みずな		613	19.6	35.1	2.6
15 金	ごまごはん ★牛乳 煮魚 わかめともやしの和え物 五目呉汁	★ぎゅうにゅう めだい わかめ とり にく だいず みそ		こめ しろごま くらごま さとう ごまあぶら ちょうごうゆ こんにやく じゃがいも		しょうが もやし きゅうり にんじん たまねぎ だいこん ねぎ		560	18.1	28.6	2.8
19 火	麦ごはん ★牛乳 鯖のカレー焼き 野菜のおひたし 味噌汁(生揚・なす)	★ぎゅうにゅう さば あつあげ みそ		こめ おおむぎ しろごま さとう		にんにく しょうが もやし にんじん こまつな なす たまねぎ		578	19.2	33.6	2.3
20 水	★チキンアドボ (フィリピン) ★牛乳 ニラガ (フィリピン)	とり にく ★うずらたまご ★ぎゅうにゅう ぶたにく		こめ ちょうごうゆ さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ しょうが セロリー キャベツ チンゲンサイ さやいんげん		625	18.8	34.8	2.7
21 木	★シナモンロール風トースト ★牛乳 豆乳のクリームスープ ★りんご	★ぎゅうにゅう とり にく ベーコン とうにゅう		★しょくパン マーガリン グラニューとう ふんとう ちょうごうゆ じょうしんこ		レモン にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ ★りんご		558	14.1	41.3	2.0
22 金	ごはん ★牛乳 酢豚 ★ふわっと卵のコーンスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく とり にく ★たまご		こめ かたくりこ あぶら ちょうごうゆ さとう じゃがいも		しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ バインアップルかん コーン こまつな		628	16.7	26.7	2.5
25 月	五目ご飯 ★牛乳 大豆とじゃこの揚げ煮 さつまい	とり にく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ とうふ みそ		こめ おおむぎ ちょうごうゆ さとう でんぶん あぶら しろごま さつまいも		ほししいたけ ごぼう にんじん たけのこ しょうが たまねぎ だいこん ねぎ		625	15.4	30.7	2.3
26 火	ごはん ★牛乳 ひじき入り豆腐バーグのきのこあんかけ 野菜のごま和え みそけんちん汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ ひじき ぶたにく みそ		こめ ちょうごうゆ さとう かたくりこ しろすりごま しろごま こんにやく さといも		たまねぎ ねぎ しめじ えのきたけ しょうが キャベツ にんじん こまつな ごぼう だいこん		606	17.4	30.0	2.6
27 水	★ツナチーズメルト ★牛乳 レモンドレッシングサラダ ビーンズスープ	まぐろかん ★チーズ ★ぎゅうにゅう とり にく だいず ひよこまめ		★しょくパン ちょうごうゆ マヨネーズ (エッグフリー) さとう じゃがいも		たまねぎ パセリ きゅうり コーン にんじん だいこん レモン キャベツ グリンピース		591	17.4	47.2	2.8
28 木	パエリア ★牛乳 ★スペイン風オムレツ 野菜スープ	とり にく えび いか ★ぎゅうにゅう ベーコン ★たまご		こめ オリーブゆ じゃがいも ちょうごうゆ		にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ セロリー キャベツ コーン		576	18.7	33.9	2.5
29 金	さつまいもごはん ★牛乳 魚の照り焼き みぞれ汁 みたらし団子	★ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ		こめ さつまいも さとう かたくりこ しらたまご		しょうが にんじん なめこ だいこん こまつな ねぎ		649	15.9	26.6	2.9

※ 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。 ※給食回数21回 ★アレルギー対応食材

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	607	16.9	31.3	2.5	336	94	2.5	208	0.30	0.45	13	5.7
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	25	4.5以上

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年(3・4年生)の値です。