



令和6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人あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2月	ジャージャー種 ★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 たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり ももかん、りんごかん、ようなしかん みかんかん シロップ レモン		620	15.9	26.7	2.6
3火	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 まくろかん 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 にもやし きゅうり みずな		607	19.0	34.5	2.8
4水	どうもろこしごはん ★牛乳 スパイシーチキン 夏野菜のミネストローネ	★ぎゅうにゅう とりにつく ベーコン ウインナー		こめ はちみつ オリーブゆ マカロニ さとう		コーン しょうが にんにく セロリー たまねぎ トマトかん にんじん スズキーニ かぼちゃ パセリ		573	15.8	32.0	2.2
5木	牛丼 ★牛乳 根菜汁 ★ぶどう	ぎゅうにつく ★ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ しらたき さとう		しょうが たまねぎ だいこん にんじん ごぼう ねぎ ★ぶどう		632	14.7	34.2	2.9
6金	麦ごはん ★牛乳 肉じゃが もやし炒め	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン		こめ おおむぎ ちょうごうゆ こんにやく じゃがいも さとう		にんじん たまねぎ さやいんげん もやし ピーマン しょうが にんにく		596	15.4	30.7	2.0
9月	菜めし ★牛乳 真珠団子 菊花浸し 野菜焼	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく かまぼこ		こめ しろごま ごまあぶら かたくりこ もちめ さとう		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 こねぎ		610	15.7	27.3	2.9
10火	★黒砂糖パン ★牛乳 ★ジャムマーガリン 白身魚のプロバンス風 レンズ豆のスープ	★ぎゅうにゅう たら ベーコン レンズまめ		★くろざとうパン いちごジャム ★マーガリン ちょうごうゆ こむぎこ オリーブゆ さとう じゃがいも		にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレ にんじん キャベツ こまつな		574	18.2	36.2	2.4
11水	ごはん ★牛乳 豚酢 もやしの中華和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく ハム		こめ かたくりこ あぶら ちょうごうゆ さとう はるさめ ごまあぶら		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 もやし きゅうり		593	15.1	26.6	2.0
12木	ドライカレー ★牛乳 ★トマトと卵のスープ ももゼリー	ぶたひきにく だいず ★ぎゅうにゅう ベーコン とりにつく ★たまご アガー		こめ おおむぎ ちょうごうゆ こむぎこ かたくりこ さとう		にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム レーズン トマト トマトピューレ こまつな ももジュース		656	15.9	31.3	2.5
13金	豆わかご飯 ★牛乳 鮭の焼きづけ もやしと小松菜の生炒め いものみそ汁	たきこみわかめのもち だいず ★ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ		こめ ちょうごうゆ しろごま さつまいも		しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ		575	20.1	28.2	2.7
17火	ごはん ★牛乳 のりの佃煮 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 白玉あずき	★ぎゅうにゅう のり とりにつく とうふ あずき		こめ さとう ちょうごうゆ さといも かたくりこ しらたまだんご		にんじん ほししいたけ たけのこ さやえんどう なめこ だいこん こまつな		624	15.1	21.6	2.7
18水	きつねうどん ★牛乳 ★豆かりんとう ★梨	あぶらあげ とりにつく ★ぎゅうにゅう だいず		うどん さとう ちょうごうゆ さつまいも かたくりこ あぶら くるごま		にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな ★なし		617	16.6	33.5	1.8
19木	ごはん ★牛乳 豆腐ハンバーグ 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 えのきたけ しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう ごぼう だいこん		606	17.2	30.1	2.5
20金	★えびピラフ ★牛乳 ベジタブルスープ フライドポテト	★えび ★ぎゅうにゅう とりにつく ひよこまめ		こめ ★バター ちょうごうゆ じゃがいも 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		584	15.2	30.1	2.3
24火	秋の花ご飯 ★牛乳 ★揚げ豆腐 キャベツのおかか炒め 味噌汁	ささげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご かつおぶし あぶらあげ みそ		こめ もちめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら		えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな かぼちゃ		547	17.6	29.9	2.9
25水	豚肉炒飯 ★牛乳 トックスープ ★開口笑(カイコウショウ)	ぶたにく ★ぎゅうにゅう とうふ ★たまご		こめ ちょうごうゆ トック ごまあぶら こむぎこ さとう マーガリン しろごま あぶら		ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ほししいたけ はくさい チンゲンサイ		617	13.1	29.9	2.5
26木	ごはん ★牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら いもっこ汁	★ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぶたにく あぶらあげ		こめ さとう ごまあぶら ちょうごうゆ さといも		ねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん えのきたけ こまつな		622	18.1	32.0	2.6
27金	★シナモンロール風トースト ★牛乳 ポトフ ★りんご	★ぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず		★しょくパン ★バター グラニューとう ふんとう ちょうごうゆ じゃがいも		レモン にんにく たまねぎ キャベツ にんじん ★りんご		613	14.5	40.7	2.4
30月	麦ごはん ★牛乳 ★ししやもフライ ひじきの五目煮 ★かきたま汁	★ぎゅうにゅう ★ししやも とりひきにく ひじき とうふ ★たまご		こめ おおむぎ あぶら こむぎこ ぱんこ ごまあぶら こんにやく さとう かたくりこ		にんじん ごぼう たまねぎ ほししいたけ ねぎ		590	17.1	32.5	3.1

※ 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 ★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	603	16.3	30.9	2.5	321	91	2.3	209	0.29	0.44	12	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。