

令和5年



9月献立表



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
日	曜		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 (%)
4	月	菜飯 牛乳 つくね焼き どさんこ汁 くだもの(梨)	牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 豚肉 みそ	米 パン粉 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	れんこん にんじん たまねぎ ねぎ 干しいたけ キャベツ にんにく 生姜 コーン 梨	611	17.6	28.0
5	火	ごまごはん 牛乳 チーズタッカルビ 春雨の中華和え トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 ごま 米油 さつまいも 砂糖 ごま油 春雨 トック	たまねぎ にんじん キャベツ にら 生姜 にんにく きゅうり もやし 白菜 キムチ 水菜	686	15.6	32.0
6	水	チキンカレー 牛乳 ポパイソテー	鶏肉 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご ほうれん草 もやし	667	12.8	34.4
7	木	ピザトースト 牛乳 フレンチサラダ バミセリスープ	ベーコン チーズ 牛乳	食パン 米油 砂糖 バミセリ オリーブ油	コーン トマトピューレ マッシュルーム ピーマン にんにく キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん りんご 小松菜	568	15.2	45.5
8	金	チャーハン 牛乳 ししゃもの南蛮漬 太平燕(タイビーエン)	豚肉 卵 牛乳 ししゃも えび いか うずら卵 なると	米 米油 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん 生姜 グリーンピース もやし にんにく 赤ピーマン チンゲンサイ	627	19.8	38.6
11	月	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 グリーンフレンチサラダ りんごケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖 バター	なす にんにく たまねぎ にんじん トマト トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご りんごジュース	750	14.1	38.3
12	火	豆若ごはん 牛乳 鮭の花かご焼き 和風だしのスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 きび マヨネーズ(卵なし) ごま油	枝豆 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん 大根 もやし 小松菜 ねぎ	577	22.6	31.7
13	水	生揚げと豚肉のあんかけ丼 牛乳 揚げじゃが金平	豚肉 厚揚げ 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しめじ にら ごぼう	695	16.6	36.8
14	木	ごはん 牛乳 南瓜コロッケ キャベツのみそ汁	牛乳 豚肉 大豆 卵 油揚げ みそ	米 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉	たまねぎ かぼちゃ キャベツ 小松菜	582	13.0	29.8
15	金	ごはん 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが 油揚げと野菜のおひたし	牛乳 のり 豚肉 油揚げ かつお節	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋	たまねぎ にんじん グリーンピース 小松菜 キャベツ	588	16.0	25.6
19	火	ごはん 牛乳 さばのごま焼き 人参しりしり 青菜のみそ汁	牛乳 さば まぐろ缶 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま 米油	生姜 にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	591	18.4	33.4
20	水	ごはん 牛乳 酢豚 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 寒天 わかめ ちりめんじゃこ	米 米油 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく 干しいたけ たけのこ 生姜 大根 きゅうり	627	15.5	29.6
21	木	青椒肉絲丼 牛乳 きくらげのスープ くだもの(ぶどう)	豚肉 牛乳	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ もやし きくらげ にんじん ねぎ ぶどう	582	15.7	27.1
22	金	ミルクパン 牛乳 白身魚とポテトのマヨ焼き コーンポタージュ	牛乳 たら 生クリーム パルメザンチーズ	ミルクパン じゃが芋 マヨネーズ(卵なし) 米油 バター 小麦粉	たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ粉 コーン 小松菜	653	17.5	42.6
25	月	ひじきおこわ 牛乳 ホキの麦みそ焼き かき玉汁 オレンジゼリー	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ホキ みそ 豆腐 卵 アガー	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 ごま 大麦 片栗粉	にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれん草 ねぎ みかんジュース	603	18.6	25.5
26	火	ごはん 牛乳 畑のお肉 カレーマヨネーズ 野菜スープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油	生姜 にんにく たまねぎ レモン にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	617	15.7	30.0
27	水	とよま丼 牛乳 豚じゃがみそ汁	卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 油麩 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	619	15.4	29.5
28	木	野菜たっぷり豆乳タンメン 牛乳 大豆とポテトの磯辺揚げ	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳 大豆 青のり	中華めん ごま油 片栗粉 じゃが芋 米油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ チンゲンサイ	600	18.2	32.9
29	金	こぎつねごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の磯辺和え 月見汁	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 のり かまぼこ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 春雨 白玉粉 上新粉	生姜 にんじん グリーンピース もやし 小松菜 大根 ねぎ かぼちゃ	620	19.2	34.7

※ 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	624	16.7	33.1	2.5	339	88	2.1	229	0.29	0.46	14	5.7