

令和8年

9月献立表

光が丘夏の雲小学校

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	1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	ブルコギどん ぎゅうにゅう いしかりじる くだもの (なし)	ぶたにく ぎゅうにゅう みそ とうふ さけ	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう かたくりこ ごまあぶら しろごま こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ だいごん ねぎ なし	591	16.6	23.5	2.7
2	水	ドライカレー ぎゅうにゅう ハニーサラダ ヨーグルト	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ あぶら じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが セロリー にんじん たまねぎ あかピーマン ピーマン トマトピューレ トマトかん キャベツ きゅうり	641	14.7	26.5	2.2
3	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのしょうがに こふきいも くだくさんみそしる	ぎゅうにゅう さば あさり みそ	こめ さとう じゃがいも こんにやく	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	601	17.6	26.4	2.5
4	金	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう ツナサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろかん わかめ	スパゲティ オリブゆ さとう パンこ こめぬかあぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ キャベツ きゅうり	624	18.9	30.3	2.8
7	月	むぎごはん ぎゅうにゅう マーボーどうふ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ	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 しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン	616	15.6	30.0	2.3
8	火	くろざとうコッパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース キャベツとコーンのソテー トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン たまご	くろざとうパン さとう こめぬかあぶら かたくりこ じゃがいも	レモン こまつな キャベツ コーン たまねぎ トマトかん	573	17.5	42.6	2.7
9	水	ゆかりごはん ぎゅうにゅう きっかしゅうまい ごまだれじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ あさり みそ	こめ かたくりこ じゃがいも しろすりごま しろごま(ねり)	たまねぎ ねぎ しょうが コーン ごぼう にんじん だいごん	607	15.7	28.2	2.9
10	木	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき やさいののりあえ キャベツとえのきのみそしる	ぎゅうにゅう さんま のり みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう しろごま こめぬかあぶら	しょうが だいごん にんじん キャベツ こまつな たまねぎ えのきたけ	706	13.4	35.3	2.7
11	金	チリビーンズライス ぎゅうにゅう A B C スープ くだもの (なし)	ぶたひきにく ひよこまめ チーズ ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん えのきたけ こまつな なし	617	13.5	22.8	2.4
14	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ひじきいりあつやきたまご じゃがいものきんぴら あきなすとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく ひじき たまご あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら じゃがいも こんにやく	にんじん ほししいたけ たまねぎ なす ねぎ	627	16.2	31.6	2.3
15	火	しらすごはん ぎゅうにゅう にんじんしりしり しおにくじゃが きょうほう	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう まぐろかん ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう しらたき じゃがいも	にんじん しょうが たまねぎ さやいんげん ぶどう	633	14.8	27.9	2.3
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう さけのみそだれかけ ひじきとツナのそぼろ炒め けんちんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ とりひきにく まぐろかん ひじき あつあげ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ にら だいごん ねぎ こまつな	592	20.3	26.0	2.6
17	木	きつねうどん ぎゅうにゅう だいがくいも	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	さとう さつまいも あぶら みずあめ くろごま	ほししいたけ だいごん にんじん ねぎ こまつな	629	13.2	34.1	1.7
18	金	ごもくとりめし ぎゅうにゅう ししゃものピリからやき なまあげのふきよせ	とりにく ぎゅうにゅう ししゃも あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく	しょうが ごぼう ほししいたけ にんじん にんにく たまねぎ さやいんげん	631	18.3	34.1	3.1
24	木	さつまいもごはん ぎゅうにゅう かつおとだいのりあまからあえ キャベツのあまみそあえ つきみだんごじる	ぎゅうにゅう かつお だいず あおのり みそ とりにく	こめ さつまいも かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら しらたまだんご	しょうが キャベツ にんじん きゅうり ほししいたけ だいごん ねぎ こまつな	638	16.6	24.0	2.8
25	金	ツナチーストースト 牛乳 バジルサラダ チリコンカン	まぐろかん チーズ ぎゅうにゅう ぶたひきにく いんげんまめ	むえんパン マヨネーズ こめぬかあぶら さとう	レモン たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん にんにく トマトかん	586	16.8	48.5	2.1
28	月	カレーピラフ ぎゅうにゅう ホワイトソース コロコロソテー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム チーズ	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ コーン	670	13.1	39.4	2.4
29	火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに わかめとあぶらあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりもも あぶらあげ みそ わかめ	こめ さとう かたくりこ あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン さやいんげん しょうが にんにく だいごん えのきたけ ねぎ	670	13.3	32.9	2.4
30	水	ねぎキムチチャーハン ぎゅうにゅう わかさぎの香味揚げ ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかさぎ とりにく たまご	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら	キムチ ねぎ しょうが コーン たまねぎ にんじん こまつな	605	15.1	31.2	2.7
※ 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 (μgRAE)	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	15.8	31.3	2.5	345	88	2.7	205	0.27	0.45	12	6.0
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

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。