

令和4年

9月献立表

光が丘夏の雲小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	ドライカレーライス ぎゅうにゅう ハニーサラダ オレンジゼリー	ぶたひきにく レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう アガー	こめ おおむぎ こめぬかあぶら あぶら じゃがいも はちみつ さとう	にんにく しょうが 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 キャベツ きゅうり オレンジジュース	617	13.7	26.8	2.2
2	金	ブルコギどん ぎゅうにゅう ワンタンスープ	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら しらたき さとう しろごま ごまあぶら ウェーブワンタン	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく にら キャベツ たけのこ ねぎ	632	14.6	29.6	2.8
5	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソース あおなとコーンのソテー レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン レンズまめ	こめ さとう こめぬかあぶら	しょうが にんにく ねぎ りんごかん こまつな キャベツ コーン たまねぎ にんじん パセリ	622	16.5	34.0	3.0
6	火	ごはん ぎゅうにゅう さぼのしょうがに こふきいも かきたまじる	ぎゅうにゅう さぼ とりむね とうふ たまご	こめ さとう じゃがいも かたくりこ	しょうが パセリ ねぎ にんじん ほうれんそう	598	18.7	29.2	2.3
7	水	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	スパゲティ オリーブゆ 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 トマトピューレ キャベツ きゅうり	635	19.3	30.3	2.7
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう やさしいマーボー豆腐 はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく 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 はるさめ しろごま	しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん はくさい ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン	631	16.2	30.0	2.6
9	金	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 たまご ぶたにく みそ	こめ かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも しろすりごま しろごま	たまねぎ ねぎ しょうが コーン ごぼう にんじん だいこん	609	14.9	32.2	2.6
12	月	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのこみやき 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 みそ とりにく とうふ	こめ おおむぎ さとう しろごま こめぬかあぶら じゃがいも しらたまご	しょうが にんにく キャベツ にんじん きゅうり ほししいたけ だいこん ねぎ こまつな かぼちゃ	589	20.2	24.3	2.1
13	火	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 コーン グリンピース マッシュルーム にんじん パセリ えだまめ	623	13.4	41.6	2.6
14	水	ねぎキムチチャーハン ぎゅうにゅう あげぎょうざ ちゅうかスープ	ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく	こめ こめぬかあぶら さとう しろごま かたくりこ ぎょうざのかわ あぶら	にんじん キムチ(7品不使用) はねぎ にんにく にら はくさい しょうが キャベツ たけのこ ねぎ	610	16.5	37.2	2.7
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう こやどうふいりあつきたまご じゃがいもとぶたにくのきんぴら あきなすとあぶらあげのみそじる	ぎゅうにゅう とりひきにく こやどうふ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こんにやく	たまねぎ にんじん ほししいたけ なす ねぎ	649	17.4	32.9	2.7
16	金	しらすごはん ぎゅうにゅう ひじきとツナのそぼろ炒め しおにくじゃが	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう とりにく まぐろかん ひじき みそ ぶたにく	こめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら さとう しらたき じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん	600	16.3	27.0	2.3
20	火	チリビーンズライス ぎゅうにゅう ABCスープ くだもの (なし1/6)	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう こめこ パター 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	620	15.5	26.7	2.1
21	水	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのこみそやき やさしいごまいため ごもくじる	ぎゅうにゅう とうふ ぶたひきにく みそ ぶたにく とりにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しろすりごま しろごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん キャベツ しめじ だいこん こまつな	612	18.4	33.8	2.6
22	木	さつまいもごはん 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	ぎゅうにゅう こもちししゃも とりにく あつあげ	こめ さつまいも しろごま さとう こめぬかあぶら こんにやく かたくりこ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん	627	19.6	32.4	2.8
26	月	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとコーンのあげに わかめとだいこんのみそじる	ぎゅうにゅう とりもも ぶたにく あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ 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 だいこん キャベツ ねぎ	654	14.2	34.3	2.2
27	火	ピザトースト ぎゅうにゅう アップルドレッシングサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン こめぬかあぶら さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん きゅうり りんごかん パセリ	581	16.6	47.2	3.7
28	水	こやどうふのたまごとじどん ぎゅうにゅう かぼちゃのみそじる	とりにく こやどうふ たまご ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース ごぼう だいこん かぼちゃ ねぎ こまつな	596	20.0	29.0	2.6
29	木	ハヤシライス ぎゅうにゅう にんじんラベ	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろかん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース レモン	627	12.7	32.0	2.3
30	金	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのいちみやき やさいのりあえ ぐだくさんのみそじる	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく だいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう	612	18.8	34.4	2.1

※ 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20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	617	16.7	32.2	2.6	342	97	2.4	225	0.31	0.45	12	6.0

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。