

令和6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	1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2	月	むぎごはん ぎゅうにゅう おやこにやさいたっぷりみそしる	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ こまつな ねぎ	623	18.7	30.2	2.5			
3	火	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ポテトドック レタスとトマトのスープ	ひよこめめ ぶたひきにく ぎゅうにゅう たまご	こめ こめあぶら バター じゃがいも こむぎこ さとう しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ピーマン レタス トマト	659	14.0	27.2	1.8			
4	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ゼーサイ豆腐 やきししゃもハンサンスー	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ ししゃも	こめ むぎ こめあぶら さとう ごまあぶら はるさめ しろごま	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ゼーサイ キャベツ きゅうり	634	16.0	35.3	2.2			
5	木	まめわかごはん ぎゅうにゅう せんだいにくじゃが だいこんサラダ	わかめ だいず ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	こめ こめあぶら しらたき あぶらふ じゃがいも さとう しろごま	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	640	14.7	27.4	2.6			
6	金	バジルトースト ぎゅうにゅう ピーンズホワイトシチュー いか入りフレンチサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あさり だいず いか	しよくパン オリーブゆ こめあぶら じゃがいも こむぎこ さとう	にんにく たまねぎ にんじん パセリ きゅうり こまつな キャベツ レモン	623	16.6	47.1	1.9			
9	月	ごはん ぎゅうにゅう さばぶんかぼしきっかあえ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう さば さつまあげ みそ	こめ さとう	こまつな もやし きく たまねぎ かぼちゃ なす	585	15.6	31.8	2.2			
10	火	たまごいりチャーハン ぎゅうにゅう きりほしいためナムル ちゅうかスープ	ぶたにく たまご ぎゅうにゅう あさり とりにく とうふ	こめ おおむぎ ごまあぶら こめあぶら さとう しろごま はるさめ	ほししいたけ ねぎ ピーマン にんにく きりほしいたけ にんじん もやし こまつな しょうが はくさい	617	15.2	31.8	2.5			
11	水	カレーなんぼん ぎゅうにゅう たまごいかのやさしいソテー みそポテト	ぶたにく ちくわ あぶらあげ ぎゅうにゅう たまご いか みそ	うどん こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	594	17.9	36.4	2.7			
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう まあばなすとうふ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ ぶたにく	こめ おおむぎ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ なす キャベツ こまつな	615	15.2	30.3	2.8			
13	金	ツナピラフ ぎゅうにゅう バジルピーンズポテト イタリアンスープ	まぐろ ぎゅうにゅう だいず とりにく たまご チーズ	こめ こめあぶら バター じゃがいも かたくりこ マカロニ	にんにく たまねぎ にんじん こまつな	650	15.1	32.4	1.4			
17	火	ごはん ぎゅうにゅう つきみハンバーグ キャベツのごまあえ さつまいものみそしる	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ うずらたまご みそ	こめ パンこ こめあぶら さとう しろごま(ねり) しろごま さつまいも こんにゃく	たまねぎ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな もやし	604	15.6	26.2	2.4			
18	水	こまつなごはん ぎゅうにゅう わかさぎのなんぼんづけ じゃがいものあまからに	ぎゅうにゅう わかさぎ ぶたにく ちくわ	こめ ごまあぶら しろごま かたくりこ こめあぶら さとう じゃがいも	こまつな しょうが ねぎ にんにく	644	15.2	28.8	2.1			
19	木	むぎごはん ぎゅうにゅう とうりのごうみやき キャベツのごまあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご	こめ おおむぎ さとう しろごま(ねり) しろすりごま ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん きゅうり こまつな	588	16.5	30.8	2.0			
20	金	あぶたまどん ぎゅうにゅう いそびたし みそしる	とりにく あぶらあげ たまご ぎゅうにゅう ひじきのり とうふ わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	たまねぎ こまつな にんじん キャベツ ねぎ	605	16.8	30.5	2.4			
24	火	こうやどうふのそぼろどん ぎゅうにゅう はるさめサラダ しおとんじる	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん ほししいたけ キャベツ もやし コーン きゅうり ごぼう だいこん ねぎ こまつな	614	17.2	28.3	2.2			
25	水	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 こめあぶら バター こむぎこ さとう しろごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん きゅうり レモン	681	12.6	36.3	2.1			
26	木	てんどん ぎゅうにゅう やさいのさっぱりあえ	いか ちくわ たまご ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう	だいこん かぶ にんじん きゅうり しょうが レモン	632	14.7	22.2	1.5			
27	金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふのカレーに じゃがいもとピーマンのいためもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とうふ	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ ピーマン	636	17.7	28.9	2.1			
30	月	スパゲティミートソース ぎゅうにゅう あおなのソテー	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう たまご	オリーブゆ スパゲティ こめあぶら さとう マヨネーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん こまつな キャベツ コーン	637	18.6	35.9	1.9			

※ 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	625	16.0	31.5	2.2	348	93	2.7	210	0.27	0.45	13	6.3
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