



















9月 学校給食よていこんだて表

日 (曜)	牛乳 ごはん ばん・めん	主食 献立名	食品名						栄養価			
			おもにエネルギーのもとになる食品 (き)		おもに体をつくるもとになる食品 (あか)		おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)		エネルギー kcal	たんぱく質 g	夕食で補ってほしい食品	
			たんすいかぶつが多い	しぼうが多い	たんぱくしつが多い	むきしつが多い	カロチンが多い	その他のビタミンが多い				
2 (月)		おむすび 2個	牛乳すいとん 冷凍みかん	こめ ★こむぎこ しらたまこ とうにゅう	だいずあぶら ★バター	ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ はくさい セロリー ★みかん	608	18.0	小魚類
3 (火)		麦入りご はん	ヘルシーハンバーグ 千草和え 五目汁	こめ おおむぎ ★パンこ さとう でんぶ かたくりこ	★しろごま	ぶたひきにく とりひきにく とうふ ★たまご とりにく かまぼこ	★ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん こまつな	たまねぎ しめじ もやし だいこん たけのこ ねぎ	620	29.2	果物類
4 (水)		米麦入り ごはん	まぐろのガーリック焼き トマトサラダ イタリアンスープ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう ★パンこ	だいずあぶら	かじき ベーコン とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう ★チーズ	トマト にんじん こまつな	にんにく たまねぎ コーン	634	28.5	豆類
5 (木)		なすとツ ナのトマト スパ	パリパリサラダ 揚げ	★スバゲティ さとう ★ワンタンのかわ	オリーブゆ だいずあぶら	まぐろかん みそ	★バルメザンチ ーズ ★ぎゅうにゅう わかめ ひじき	パセリ にんじん トマトピューレ トマト	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	693	23.3	芋類
6 (金)		菊花ごは ん	いかのカリントウ揚げ ひじきサラダ すまし汁	こめ さとう かたくりこ	だいずあぶら ★ピーナッツ ★しろごま ★ごまあぶら	いか ハム かまぼこ	きざみこんぶ ★ぎゅうにゅう ひじき こんぶ わかめ	にんじん こまつな みつば	きくほしいたけ しょうが もやし きゅうり コーン	647	27.0	乳類
9 (月)		ジャー ジャー麺	中華サラダ	★ちゅうかめん さとう かたくりこ	だいずあぶら ★ごまあぶら ★しろすりごま	ぶたひきにく だいず みそ あぶらあげ ハム	★ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが ねぎ ほしいたけ たけのこ もやし きゅうり	640	28.2	魚介類
10 (火)		フィット スーパー ガー	ポテトスープ フルトﾞレッシング*サダ	★コッパン ★こむぎこ ★パンこ さとう じゃがいも	だいずあぶら	たら ★たまご ベーコン とりにく レンズまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ セロリー きゅうり もやし	653	29.8	果物類
11 (水)		キャロット トビーン ズご飯	オムレツ*ライス* ピーオーネ	こめ じゃがいも ★マカロニ	★ごまあぶら ★しろごま だいずあぶら	だいず ベーコン とりにく	★ぎゅうにゅう ★チーズ	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ コーン ぶどう	608	22.6	豆類
12 (木)		麦入りご はん	さわらのみそ焼き ワカメサラダ 豚汁	こめ おおむぎ さとう こんにゃく じゃがいも	だいずあぶら ★しろごま	さわら みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	★ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	ねぎ しょうが きゅうり キャベツ コーン ごぼう だいこん	666	30.0	卵類
13 (金)		親子丼	しめじのス* お月見団子 1個	こめ おおむぎ さとう かたくりこ しょうしんこ しらたまこ でんぶ	だいずあぶら ★ごまあぶら	とりにく ★かまぼこ ★たまご ぶたにく とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース しめじ	650	26.6	魚介類
17 (火)		ビーンズ カレーピ ラフ	コーンチャウダー りんごゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも ★こむぎこ さとう	★バター だいずあぶら	とりもも ハム だいず ベーコン	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム かんてん	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース セロリー りんごかん りんごジュース	653	19.7	小魚類
18 (水)		米麦入り ごはん	鶏のごまから揚げ アーモンド*レッシング*サダ キャロットポタージュ	こめ おおむぎ かたくりこ さとう ★こむぎこ	★しろごま だいずあぶら アーモンド ★バター	とりにく ベーコン	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん ほうれんそう パセリ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ	675	25.7	芋類
19 (木)		手作り小 松菜パン	マカロニのクリーム煮 人参サラダ	★こむぎこ さとう じゃがいも こめこ こめマカロニ	★バター だいずあぶら ★しろごま	★たまご とりにく	★ぎゅうにゅう ★クリーム ★バルメザンチ ーズ	こまつな パセリ にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり レモン	686	23.6	豆類
20 (金)		おはぎ	金時汁 焼肉サラダ	こめ さとう こんにゃく さつまいも	★くろすりごま だいずあぶら ★ごまあぶら	きなこ あぶらあげ みそ ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり	669	21.6	きのこ類
24 (火)		米麦入り ごはん	ししゃもごまフライ ガドガド 村雲汁	こめ おおむぎ ★こむぎこ ★パンこ さとう でんぶ	★くろごま だいずあぶら ★ピーナッツ	★たまご あつあげ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも	こまつな さやいんげん にんじん	キャベツ もやし レモン ほしいたけ ねぎ	649	31.0	果物類
25 (水)		オムチキ ライス	ポテトサラダ ピーオーネ	こめ じゃがいも さとう	だいずあぶら ★バター	とりにく ★たまご	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース きゅうり ぶどう	590	19.5	乳類
26 (木)		麻婆豆腐 丼	大豆もやしのナムル	こめ おおむぎ さとう	だいずあぶら ★ごまあぶら ★しろごま	ぶたひきにく だいず みそ とうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	しょうが たけのこ ほしいたけ にんにく ねぎ もやし	705	26.3	芋類
27 (金)		ふわふわ フレンチ トースト	カレーポークビーンズ コールスローサラダ	★しょくパン メープルシロップ グラニューとう ふんとう じゃがいも ★こむぎこ さとう	★バター だいずあぶら	★たまご ぶたひきにく だいず	★ぎゅうにゅう ★バルメザンチ ーズ	にんじん	セロリー たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが キャベツ コーン	691	24.0	魚介類

※学校行事、食材料等の関係で、献立が変更になることがあります。

児童1人1回あたり平均栄養摂取量 (低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります)

小学校(中学年)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
秋の陽小平均	652	25.5	22.2	343	2.3	205	0.23	0.4	25	4.7	2.7
摂取基準	650	21~32	14~21.6	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0