

令和3年

9月献立表

光が丘秋の陽小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食で補ってほしい食品
			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	水	おむすび 牛乳 牛乳白玉汁 人参サラダ	炊き込みわかめの素 ★牛乳 豚肉 米みそ		米 大豆油 冷凍白玉団子 ★有塩バター ★炒りごま 三温糖		にんじん たまねぎ はくさい こまつな セロリー きゅうり レモン果汁	612	11.9	きのこ類	
2	木	ごはん 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き みそどれサラダ 村雲汁	★牛乳 さわら 米みそ 鶏肉 ★鶏卵	桜	米 おしむぎ もち米 大豆油 マヨネーズ (エッグフリー) 上白糖 ごま油 でん粉		しょうが パセリ にんじん きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな	600	18.5	小魚類	
3	金	カレーライス 牛乳 ひじきサラダ	豚肉 ★牛乳 ひじき ボンレスハム	桜	米 おしむぎ 大豆油 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉 ざらめ糖 ★炒りごま ごま油 上白糖		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー りんご もやし きゅうり ホールコーン缶 えだまめ	671	13.4	豆類	
6	月	手作りあしたばパン 牛乳 クラムチャウダー フルーツサラダ	★鶏卵 ★牛乳 ベーコン あさり缶 ★生クリーム ひよこまめ		★薄力粉 ★強力粉 ★無塩バター 上白糖 大豆油 じゃがいも		あしたば にんじん たまねぎ セロリー パセリ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	632	14.5	きのこ類	
7	火	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 パリパリサラダ	★牛乳 豚肉 押し豆腐 わかめ ひじき	桜	米 おしむぎ もち米 大豆油 しらたき 三温糖 ★炒りごま★ワントンの皮		たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ キャベツ きゅうり ホールコーン缶	655	15.6	果物類	
8	水	きつねうどん 牛乳 豆かりんとう ピーオーネ	油揚げ 豚肉 ★牛乳 だいず	桜	★冷凍うどん 上白糖 さつまいも でん粉 大豆白絞油 三温糖 ★炒りごま		こまつな ねぎ にんじん 干しいたけ ピオーネ	651	17.1	海藻類	
9	木	ごはん 牛乳 魚のマリアナソース 菊花和え 味噌汁	★牛乳 まだら ★鶏卵 油揚げ だいず 米みそ		米 おしむぎ もち米 でん粉 ★薄力粉 大豆白絞油 上白糖		しょうが トマトピューレ 緑豆もやし ほうれんそう にんじん きく西洋かぼちゃ ねぎ こまつな	626	18.7	乳類	
10	金	ふわふわフレンチトースト 牛乳 マカロニのクリーム煮 マスカット	★鶏卵 ★牛乳 鶏肉 ★生クリーム ★粉チーズ		★食パン メープルシロップ グラニュー糖 ★無塩バター 粉糖 大豆油 じゃがいも ★薄力粉 ★マカロニ		たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ マスカット	613	15.3	種実類	
13	月	カラフルピラフ 牛乳 ハニーサラダ コーンポターージュ	ベーコン ★むきえび ★牛乳 ★生クリーム	桜	米 おしむぎ ★無塩バター 大豆油 はちみつ ★有塩バター じゃがいも		たまねぎ マッシュルーム にんじん パセリ ホールコーン缶 青ピーマン 赤ピーマン もやし こまつな クリームコーン缶	634	13.7	豆類	
14	火	あぶ玉丼 牛乳 しめじのスープ お月見団子	油揚げ ★鶏卵 ★牛乳 豚肉 木綿豆腐	桜	米 米粒麦 三温糖 でん粉 ごま油 上新粉 白玉粉		干しいたけ にんじん たまねぎ ぶなしめじ グリンピース ごぼう	655	18.4	芋類	
15	水	ごまごはん 牛乳 お魚ハンバーグ 大根の糀マヨ すまし汁 人葱	★牛乳 ★鶏卵 すけとうだら (すり身) 押し豆腐		米 ★炒りごま 大豆油 ★パン粉 ★すりごま 上白糖 マヨネーズ		たまねぎ だいこん ぶなしめじ きゅうり にんじん ねぎ	600	18.7	海藻類	
16	木	ごはん 牛乳 里芋といかの煮物 牛乳すいとん	★牛乳 鶏肉 いか 豚肉 米みそ	桜	米 ★炒りごま大豆油 さといも 上白糖 ★薄力粉 白玉粉 ★有塩バター		にんじん ごぼう たけのこ セロリー 干しいたけ さやいんげん たまねぎ はくさい こまつな	672	17.9	乳類	
17	金	なすとツナのパスタパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ	オイルツナ 米みそ ★ナチュラルチーズ		★スパゲッティ半分 オリーブ油 大豆油 上白糖		パセリ にんにく にんじん たまねぎ ピューレー トマト なす キャベツ ホールコーン缶	625	15.3	魚介類	
21	火	おはぎ 牛乳 焼肉サラダ かきたま汁	きな粉 ★牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 ★鶏卵	桜	米 上白糖 ★すりごま 大豆油 つきごんにやく 三温糖 ごま油 でん粉		もやし きゅうり にんじん ねぎ こまつな	639	15.5	きのこ類	
22	水	ジャージャー麺 牛乳 中華サラダ 梨	豚ひき肉 だいず 米みそ ★牛乳 油揚げ ボンレスハム	桜	★蒸し中華めん 大豆油 三温糖 でん粉ごま油 ★すりごま		にんにく しょうが ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん もやし きゅうり 梨	618	17.7	卵類	
24	金	キャロットビーンズご飯 牛乳 肉団子入りスープ 野菜のごまみそあえ	だいず ★牛乳 豚ひき肉 ★鶏卵 木綿豆腐 米みそ		米 ごま油 ★すりごま でん粉 はるさめ 上白糖		にんじん しょうが ねぎ 干しいたけ はくさい キャベツ こまつな	600	19.3	芋類	
27	月	きなご揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜のレモン風味サラダ	きな粉 ★牛乳 ベーコン 豚肉 だいず わかめ		★コッペパン 大豆白絞油 上白糖 じゃがいも ★無塩バター ★薄力粉		セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレキャベツ もやし こまつな ホールコーン缶	623	15.5	果物類	
28	火	中華丼 牛乳 チンゲン菜としめじのスープ 杏仁豆腐	豚肉 いか ★むきえび 木綿豆腐 なると (山芋なし) ★牛乳 鶏肉 粉寒天	桜	米 おしむぎ 大豆油 ごま油 でん粉 三温糖		にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ はくさい ぶなしめじ チンゲンサイ	602	17.7	乳類	
29	水	ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ 小松菜と春雨のソテー 味噌汁	★牛乳 いか ボンレスハム 油揚げ 米みそ だいず	桜	米 おしむぎ もち米 でん粉 大豆白絞油 三温糖 ★ピーナッツ はるさめ ごま油 さといも		しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ	641	18.2	海藻類	
30	木	ごはん 牛乳 ししゃもごまフライ 野菜のピーナッツ和え ABCスープ	★牛乳 ★ししゃも★鶏卵 鶏肉	桜	米 おしむぎ もち米 ★薄力粉 ★すりごま ★パン粉 ★炒りごま ★ピーナッツ ★ABCマカロニ		にんじん もやし ほうれんそう たまねぎ こまつな キャベツ	640	17.7	きのこ類	

※ 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	630	16.5	30.9	2.9	365	108	2.6	243	0.36	0.53	24	6.7
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