



# 9月 献立表



平成 30 年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
3	月		麦ごはん ホイコーロー 五目春雨スープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 みそ	米 麦 砂糖 春雨 油 ごま油	にんじん ビーマン 小松菜 玉ねぎ もやし にんにく きゃべつ ねぎ	589 Kcal 21.4 g
4	火		マーガリンパン シーフードグラタン きゃべつスープ	飲用牛乳 ベーコン たら むきえび いか 鶏肉 調理用牛乳 チーズ	マーガリンパン 小麦粉 マカロニ 油 バター	にんじん ほうれん草 小松菜 玉ねぎ セロリ マッシュルーム缶 きゃべつ	683 Kcal 28.7 g
5	水		ごはん 豆腐の真砂揚げ 切り干し大根のサラダ みそ汁	飲用牛乳 押し豆腐 むきえび 鶏肉 卵 油揚げ みそ じゃこ ひじき わかめ	米 片栗粉 砂糖 油 ごま油	にんじん ねぎ もやし 切り干し大根 きゃべつ きゅうり 玉ねぎ	681 Kcal 26.4 g
6	木		メキシカンライス イタリアンスープ 果物(梨)	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 卵 粉チーズ	米 じゃがいも パン粉 バター 油	にんじん 小松菜 しょうが にんにく 玉ねぎ グリーンピース ホールコーン 果物(なし)	587 Kcal 20.3 g
7	金		麦ごはん 菊花しゅうまい 野菜の辛子和え みそ汁	飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 さつまいも ごま油	にんじん 小松菜 玉ねぎ しょうが ホールコーン きゃべつ 大根 ねぎ	656 Kcal 24.5 g
10	月		大豆ひじきごはん ししゃもの磯辺揚げ うめおかかあえ すまし汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 豆腐 ひじき ししゃも 青のり わかめ	米 麦 砂糖 小麦粉 油	にんじん 小松菜 大根 もやし しめじ ねぎ	644 Kcal 29.5 g
11	火		なすとトマトのスパゲティ チーズサラダ	飲用牛乳 豚肉 みそ 粉チーズ ダイスターズ	スパゲティ 砂糖 油 オリーブ油	にんじん トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ なす きゅうり きゃべつ	612 Kcal 24.3 g
12	水		さんまのかば焼き丼 金時汁	飲用牛乳 さんま 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 片栗粉 砂糖 こんにやく さつまいも ごま油	にんじん しょうが 大根 ねぎ	718 Kcal 25.5 g
13	木		ココアパン スペイン風オムレツ ガーリックスープ 果物(ぶどう)	飲用牛乳 ベーコン ウインナー 卵 調理用牛乳	ココアパン じゃがいも バター 油	にんじん パセリ 玉ねぎ にんにく きゃべつ 果物(ぶどう)	583 Kcal 22.1 g
14	金		チリビーンズライス わかめとコーンのサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 わかめ	米 砂糖 油 ごま油	にんじん トマト缶 にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり もやし きゃべつ ホールコーン	606 Kcal 21.8 g
18	火		胚芽パンのトースト パンキンシチュー もやしサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	胚芽食パン じゃがいも 小麦粉 砂糖 油 バター マーガリン	かぼちゃ にんじん パセリ 赤ピーマン 玉ねぎ ホールコーン きゅうり もやし	640 Kcal 21.9 g
19	水		キャロットライス スープカレー チーズいもち	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 粉チーズ ダイスターズ	米 じゃがいも パン粉 バター 油	にんじん かぼちゃ パセリ ビーマン トマト缶 にんにく 玉ねぎ りんご	649 Kcal 20.4 g
20	木		四川豆腐丼 青菜の中華スープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 麦 小麦粉 砂糖 バター 油	にんじん 青梗菜 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ 玉ねぎ もやし えのき	663 Kcal 25.1 g
21	金		ごはん さばのみそ煮 いそあえ お月見団子汁	飲用牛乳 さば みそ 鶏肉 のり	米 砂糖 白玉粉	ほうれん草 にんじん 小松菜 かぼちゃペースト しょうが ねぎ もやし 大根 えのき	646 Kcal 27.4 g
25	火		白ごまとたんつげ麺 大学芋	飲用牛乳 豚肉 みそ	蒸し中華麺 さつまいも 砂糖 水あめ ごま油 練りごま 油 ごま	にんじん にんにく しょうが ねぎ 玉ねぎ はくさい もやし	760 Kcal 21.3 g
26	水		バブリカライスえびクリームソース 海藻サラダ	飲用牛乳 むきえび 鶏肉 海藻ミックス	米 麦 砂糖 片栗粉 油 ごま油 ごま	にんじん にんにく 玉ねぎ ホールコーン グリンピース きゃべつ きゅうり もやし	634 Kcal 21.6 g
27	木		卵トースト ミネストローネ 果物(ブルーベリー)	飲用牛乳 卵 豚肉 ベーコン 大豆 チーズ	食パン じゃがいも マカロニ 砂糖 マヨネーズ 油	パセリ にんじん トマト缶 玉ねぎ にんにく セロリ きゃべつ 果物(ブルーベリー)	587 Kcal 25.1 g
28	金		みそかつ丼 沢煮碗 オレンジゼリー	飲用牛乳 豚肉 みそ 油揚げ アガー	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 油	にんじん 小松菜 ごぼう 大根 えのき ねぎ オレンジジュース	688 Kcal 25.4 g

\* 食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。  
\* 給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

### 1人1回当たり平均栄養摂取量(中学年)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μg RE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg	g	g
今月の平均	649	24.1	21.2	359	2.1	263	0.42	0.55	30	4.7	2.9
学校給食 摂取基準	640	24 18~32	20.5	350	3.0	170	0.4	0.5	23	5.0	2.5未満