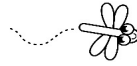




9月 献立表



令和元年度立野小学校

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	
2	月	○	夏野菜カレー コールスローサラダ	飲用牛乳 豚肉	米 麦 じゃがいも 小麦粉 油 バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン なす かぼちゃ きゅうり きゃべつ ホールコーン	668 Kcal 17.6 g
3	火	○	ツナ卵ドック ミネストローネ	飲用牛乳 卵 ツナ 豚肉 ベーコン 大豆	コッペパン マヨネーズ 油 じゃがいも シエルマカロニ 砂糖	レモン 玉ねぎ パセリ にんにく セロリ にんじん きゃべつ トマト缶	603 Kcal 24.3 g
4	水	○	さつまいもごはん 魚の三味焼き 豚汁 冷凍みかん	飲用牛乳 ホキ みそ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 さつまいも いりごま 砂糖 油 こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ ごぼう にんじん 大根 冷凍みかん	634 Kcal 26.8 g
5	木	○	ガーリックチャーハン ウェーブワンタンスープ ミックスフルーツ	飲用牛乳 焼き豚 なた 豚肉 卵	米 麦 油 砂糖 ウェーブワンタン	にんにく ねぎ にんじん グリーンピース しょうが 玉ねぎ 白菜 たら もも缶 みかん缶 バイン缶 レモン	629 Kcal 21.4 g
6	金	○	ターメリックライス ポークストロガノフ 海藻じゃこサラダ	飲用牛乳 豚肉 生クリーム わかめ じゃこ	米 麦 油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん マッシュルーム缶 グリーンピース もやし きゅうり	642 Kcal 20.1 g
9	月	○	麦ごはん 菊花しゅうまい 野菜のからしあえ みそ汁	飲用牛乳 豚肉 卵 油揚げ 豆腐 みそ わかめ	米 麦 片栗粉 砂糖 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油 じゃがいも	玉ねぎ ホールコーン缶 しょうが ほうれん草 にんじん きゃべつ 大根	657 Kcal 24.7 g
10	火	○	スパゲティラトウイユ イタリアンサラダ すりおろしりんごゼリー	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 みそ 粉チーズ アガー	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 セロリ 玉ねぎ なす ズッキーニ きゅうり きゃべつ もやし 赤ピーマン りんご 黄ピーマン りんごジュース	653 Kcal 22.1 g
11	水	○	豆わかめご飯 焼きししゃもの甘酢漬け 練馬サラダ むらくも汁	飲用牛乳 わかめ 大豆 ししゃものり 糸削り 豆腐 卵	米 砂糖 じゃがいも 油 片栗粉	大根 にんじん きゃべつ こまつな 干ししいたけ 白菜 ほうれん草 ねぎ	571 Kcal 27.0 g
12	木	○	ココアパン チーズ入りポテトオムレツ マスタードサラダ ペイザンヌスープ	飲用牛乳 ベーコン チーズ 卵 調理用牛乳 鶏肉	ココアパン じゃがいも 砂糖 油	玉ねぎ パセリ きゃべつ にんじん きゅうり ホールコーン	613 Kcal 25.0 g
13	金	○	麦ごはん 鮭の焼き漬け 梅のりあえ お月見団子汁	飲用牛乳 鮭 鶏肉 きざみのり	米 麦 ごま 砂糖 白玉粉	しょうが こまつな きゃべつ にんじん かぼちゃペースト 大根 えのき	594 Kcal 27.1 g
17	火	○	ハニートースト ハンガリーシチュー もやしとコーンのサラダ	飲用牛乳 豚肉	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	にんにく にんじん 玉ねぎ トマト缶 パセリ きゅうり 赤ピーマン もやし ホールコーン	630 Kcal 19.4 g
18	水	○	チリビーンズライス フレンチドレッシングサラダ 果物(梨)	飲用牛乳 豚肉 大豆	米 油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ トマト缶 きゅうり きゃべつ ホールコーン 梨	618 Kcal 20.7 g
19	木	○	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 粉チーズ ピザチーズ	米 バター 油 じゃがいも 片栗粉	にんじん にんにく 玉ねぎ かぼちゃ ピーマン トマト缶 パセリ りんご	658 Kcal 20.2 g
20	金	○	ゆかりごはん じゃがいもと生揚げの煮つけ ツナと野菜のサラダ	飲用牛乳 鶏肉 大豆 生揚げ ツナ	米 砂糖 じゃがいも 油	しょうが 玉ねぎ にんじん ゆでたけのこ だいこん さやいんげん きゃべつ きゅうり 赤ピーマン ホールコーン	625 Kcal 22.7 g
24	火	○	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 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ ゆでたけのこ 玉ねぎ 青梗菜 もやし えのき	638 Kcal 25.5 g
25	水	○	味噌ラーメン 大学芋	飲用牛乳 豚肉 みそ わかめ	蒸し中華麺 ラード 油 さつまいも 砂糖 水あめ ごま	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし 白菜 ホールコーン ねぎ	699 Kcal 23.9 g
26	木	○	パプリカライスえびクリームソース ハニーサラダ	飲用牛乳 鶏肉 飲用牛乳 むきえび	米 麦 バター 油 小麦粉 はちみつ じゃがいも	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン グリーンピース きゅうり きゃべつ	659 Kcal 18.9 g
27	金	○	みそかつ丼 すまし汁 オレンジゼリー	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ アガー	米 麦 小麦粉 パン粉 砂糖 油	にんじん 大根 しめじ ねぎ オレンジジュース	678 Kcal 25.3 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 ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	637	22.9	20.0	325	2.0	257	0.38	0.5	35	4.7	2.6
学校給食 摂取基準	650	26 21~32	摂取エネルギー全体の 20~30%	350	3.0	200	0.4	0.4	20	5.0	2.0未満