



9月 献立表



令和2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	
1	火	○	麦ごはん 豚肉のしょうが焼き ごまあえ みそ汁	飲用牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 麦 油 ごま 砂糖 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ ほうれん草 にんじん もやし もやし	656 Kcal 26.7 g
2	水	○	高野豆腐のそぼろどん みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 油揚げ わかめ みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	干しいたけ にんじん 玉ねぎ 大根 小松菜	613 Kcal 25.5 g
3	木	○	ココアパン お豆のキッシュ 小松菜のトマトスープ	飲用牛乳 豚肉 卵 調理用牛乳 生クリーム 大豆 レンズ豆 ピザチーズ	ココアパン 油	玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく きゃべつ 小松菜 トマト缶	594 Kcal 26.4 g
4	金	○	麦ごはん 魚の三味焼き もやしのチャンプルー けんちん汁	飲用牛乳 鮭 削り節 みそ 鶏肉 豆腐	米 麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん きゃべつ もやし いら ごぼう 大根	603 Kcal 29.4 g
7	月	○	麦ごはん 生揚げのすき焼き風煮 キャベツソテー 果物（プルーン）	飲用牛乳 豚肉 生揚げ	米 麦 しらたき 麩 砂糖 油	玉ねぎ 白菜 ねぎ しめじ きゃべつ にんじん プルーン	669 Kcal 25.9 g
8	火	○	セサミトースト パンブキンシチュー もやしとコーンのサラダ	飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム	食パン ごま マーガリン グラニュー糖 油 バター 小麦粉 砂糖 じゃがいも	かぼちゃ にんじん 玉ねぎ クリームコーン きゅうり 赤ピーマン もやし ホールコーン	649 Kcal 20.2 g
9	水	○	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 豆腐 わかめ みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 じゃがいも	玉ねぎ しょうが にんじん ホールコーン 大根 ほうれんそう きゃべつ	657 Kcal 24.7 g
10	木	○	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 ちりめんじゃこ わかめ	米 麦 小麦粉 バター 油 ざらめ 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
11	金	○	こぎつねご飯 ししゃものみりん焼き 吉野汁	飲用牛乳 豚肉 油揚げ ししゃも 鶏肉 豆腐	米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	にんじん グリンピース 大根 ほうれんそう ねぎ	602 Kcal 27.7 g
14	月	○	麦ごはん いかとじゃがいものチリソース炒め 春雨の中華スープ	飲用牛乳 いか 豚肉	米 麦 片栗粉 油 じゃがいも 春雨 ごま油	しょうが にんにく ねぎ 玉ねぎ にんじん 白菜 小松菜	627 Kcal 19.1 g
15	火	○	ガーリックチャーハン ウェーブワンタンスープ UFOゼリー	飲用牛乳 焼き豚 なたと 卵 豚肉 カルピス 粉寒天	米 麦 ごま油 砂糖 油 ウェーブワンタン 冷凍白玉団子	にんにく ねぎ にんじん グリーンピース 玉ねぎ きゃべつ いら パイン缶	613 Kcal 21.8 g
16	水	○	じゃこごはん 切り干し大根の卵焼き 金時汁	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 こんにゃく さつまいも ごま	しょうが にんじん ねぎ 切り干し大根 きゃべつ 小松菜 もやし えのき 大根	656 Kcal 29.5 g
17	木	○	スパゲティビーンズソース マセドニアサラダ	飲用牛乳 豚肉 大豆 ハム ダイスキーズ	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん セロリ トマト缶 きゅうり 大根 きゃべつ りんご	660 Kcal 26.8 g
18	金	○	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
23	水	○	麦ごはん 鶏肉のオニオン風味揚げ カリポリビクルス みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ きゅうり にんじん 大根 レモン きゃべつ	666 Kcal 24.6 g
24	木	○	コーンピラフ さばのカレーグリル ABCスープ	飲用牛乳 鶏肉 さば ヨーグルト	米 麦 バター ごま ABCマカロニ 油	玉ねぎ ホールコーン マッシュルーム缶 にんにく グリーンピース しょうが にんじん きゃべつ ほうれん草	633 Kcal 27.7 g
25	金	○	家常豆腐丼 中華風かきたま汁	飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵 わかめ	米 麦 砂糖 油 片栗粉 ごま油	しょうが にんじん きゃべつ 干しいたけ にんにく ねぎ 玉ねぎ もやし ちんげんさい	659 Kcal 27.3 g
28	月	○	白ごまタンタンつけ麺 大学芋	飲用牛乳 豚肉 みそ	蒸し中華麺 ごま油 練りごま 油 砂糖 水あめ ごま さつまいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん 玉ねぎ 白菜 もやし	695 Kcal 21.1 g
29	火	○	チリビーンズライス コールスローサラダ 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	608 Kcal 20.5 g
30	水	○	さんまのかば焼き丼 のっぺい汁	飲用牛乳 さんま 油揚げ 豆腐	米 麦 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん 大根 ねぎ 小松菜	681 Kcal 23.7 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 ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	642	24.4	21.0	350	2.2	242	0.36	0.5	28	4.3	2.4
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