



# 9月 献立表



令和5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	金	○	焼き肉どん わかめスープ 冷凍みかん	飲用牛乳 豚肉 わかめ	米 麦 油 砂糖 ごま ごま油	にんにく 玉ねぎ にんじん ごぼう 小松菜 もやし ホールコーン ねぎ みかん	576 Kcal 21.7 g
4	月	○	ジャンバラヤ ニョッキのスープ	飲用牛乳 豚肉 ウィンナー 鶏肉	米 油 小麦粉 じゃがいも オリーブ油	にんにく にんじん 玉ねぎ ホールコーン ビーマン きゃべつ	533 Kcal 17.9 g
5	火	○	豆わかめごはん ししゃものごま焼き こんにゃくサラダ みそ汁	飲用牛乳 わかめ 大豆 ししゃも 豆腐 みそ	米 油 ごま こんにゃく 砂糖 じゃがいも	きゅうり きゃべつ にんじん ホールコーン にんにく 玉ねぎ 大根	563 Kcal 23.9 g
6	水	○	家常豆腐丼 かきたま汁	飲用牛乳 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 卵 わかめ	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しょうが 玉ねぎ にんじん きゃべつ 干しいたけ にんにく ねぎ もやし 青梗菜	624 Kcal 27.2 g
7	木	○	スパゲティラタトゥイユ カリポリピクルス ブルーベリーマフィン	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 みそ 粉チーズ 卵 調理用牛乳	スパゲティ 油 オリーブ油 砂糖 砂糖 小麦粉 ベーキングパウダー バター	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ きゅうり 大根 レモン ブルーベリー	686 Kcal 24.3 g
8	金	○	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 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 さつまいも	玉ねぎ ホールコーン 小松菜 にんじん きゃべつ 大根 ねぎ	635 Kcal 25.0 g
11	月	○	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 卵 わかめ じゃこ 生クリーム	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	600 Kcal 20.2 g
12	火	○	ツナじゃがトースト カントリーサラダ ミネストローネ	飲用牛乳 ツナ 豚肉 ベーコン 大豆	食パン マヨネーズ 砂糖 油 じゃがいも マカロニ	玉ねぎ パセリ きゅうり 大根 きゃべつ にんにく セロリ にんじん	565 Kcal 22.0 g
13	水	○	ごはん いかの香味焼き じゃがバターソテー 鶏団子のスープ	飲用牛乳 いか みそ 油揚げ 豆腐	米 油	しょうが にんにく ねぎ もやし 小松菜 にんじん 大根	567 Kcal 27.6 g
14	木	○	あんかけチャーハン 春雨スープ ぶどう	飲用牛乳 卵 豚肉 いか えび 鶏肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ごま ラー油	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん 白菜 青梗菜 ねぎ ぶどう	560 Kcal 21.6 g
15	金	○	麦ごはん ひじき入り卵焼き 野菜とハムの甘酢あえ みそ汁	飲用牛乳 鶏肉 卵 ひじき ハム 油揚げ 豆腐 ぶりのり みそ	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ きゃべつ グリーンピース 小松菜 大根	592 Kcal 26.2 g
19	火	○	鶏飯 ごまみそあえ さつまいももち	飲用牛乳 鶏肉 卵 のり みそ 小豆	米 麦 砂糖 油 ごま さつまいも 白玉粉 片栗粉 バター	にんじん 干しいたけ あさつき つぼ漬け 小松菜 きゃべつ	607 Kcal 21.4 g
20	水	○	チキンカレーライス コーンサラダ なし	飲用牛乳 鶏肉 生クリーム	米 麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ざらめ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん りんご トマト缶 きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン なし	682 Kcal 18.9 g
21	木	○	ココアパン ムサカ きのこ野菜のスープ	飲用牛乳 豚肉 チーズ 調理用牛乳 レンズ豆 豆腐	ココアパン じゃがいも 油 バター 小麦粉 片栗粉 ごま油	にんにく 玉ねぎ なす きゃべつ クリームコーン にんじん 小松菜	594 Kcal 24.6 g
22	金	○	麦ごはん さばのしょうが煮 くきわかめのきんぴら みそ汁	飲用牛乳 さば くきわかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにゃく ごま 砂糖	しょうが ごぼう にんじん きゃべつ 玉ねぎ 小松菜	630 Kcal 29.0 g
25	月	○	シーフードピラフ ポテトピザ マカロニスープ	飲用牛乳 鶏肉 えび いか チーズ	米 バター 油 じゃがいも 米粉マカロニ	にんにく 玉ねぎ にんじん ホールコーン マッシュルーム グリーンピース パセリ きゃべつ	602 Kcal 25.8 g
26	火	○	マーボーやきそば 野菜チップス	飲用牛乳 豚肉 みそ 豆腐	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 油 じゃがいも さつまいも 片栗粉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ いら ねぎ ごぼう	625 Kcal 25.7 g
27	水	○	ごはん 鶏肉のママレード焼き キャロットラペ トマトと卵のスープ	飲用牛乳 鶏肉 卵	米 ママレード オリーブ油 砂糖 油 片栗粉	にんにく きゃべつ にんじん きゅうり レモン 玉ねぎ 小松菜 トマト缶	597 Kcal 24.8 g
28	木	○	いわしのかばやきどん 土佐きゅうり 呉汁	飲用牛乳 いわし 大豆 豆腐 みそ かつおぶし	米 麦 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも こんにゃく	しょうが きゅうり にんじん 大根 小松菜 ねぎ	617 Kcal 29.1 g
29	金	○	じゃこごはん 鶏肉とさといもの煮物 ツナと野菜のサラダ みたらしだんご	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 ツナ	米 油 さといも 片栗粉 冷凍白玉団子 砂糖	にんじん 干しいたけ たけのこ きぬさや きゃべつ きゅうり ホールコーン 玉ねぎ	677 Kcal 27.4 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 ン				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	607	24.2	20.3	341	2.3	262	0.36	0.5	33	6.5	2.7

### \*栄養価の記載について

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。2020年版ではエネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。