



実施日	献立名		赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量		
			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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	
1	月	牛乳	チャブチェ丼 わかめサラダ あじさいゼリー	ふた肉 牛乳 わかめ 寒天	米 麦 油 春雨 砂糖 かたくり粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ きゅうり キャベツ コーン たまねぎ ぶどうジュース	638	13.2
2	火	牛乳	たこめし 干草和え 肉じゃが	半夏生 たこ 油揚げ 牛乳 ふた肉	米 もち米 ごま油 砂糖 油 こんにやく じゃがいも	にんじん 葉ねぎ キャベツ もやし 小松菜 えのきだけ 生姜 たまねぎ さやいんげん	606	15.2
3	水	牛乳	ししじゅうしい ゴーヤチャンプルー イナムドッチ	沖縄料理 ふた肉 昆布 牛乳 豆腐 卵 油揚げ みそ	米 油 こんにやく じゃがいも	にんじん さやいんげん たまねぎ ゴーヤ 大根 しいたけ ねぎ	586	17.0
4	木	牛乳	黒砂糖パン 夏野菜のトマトクリームグラタン マカロニスープ	牛乳 ベーコン ふた肉 クリーム チーズ とり肉	黒砂糖パン オリーブ油 じゃがいも 米粉 パン粉 油 マカロニ	にんにく 生姜 たまねぎ なす かぼちゃ ビーマン マッシュルーム トマト にんじん 白菜 小松菜	587	15.3
5	金	牛乳	七夕ちらし ちくわの磯辺揚げ 天の川汁	七夕献立 とり肉 油揚げ 卵 牛乳 ちくわ 青のり 豆腐 なると	米 砂糖 油 小麦粉 かたくり粉 そうめん 焼きふ	にんじん れんこん しいたけ 枝豆 えのきだけ ねぎ 小松菜	627	15.2
8	月	牛乳	ごはん じゃこふりかけ 厚焼き卵 田舎汁	牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 とり肉 大豆 卵 油揚げ みそ	米 ごま 砂糖 油 じゃがいも こんにやく	にんじん たまねぎ しいたけ 小松菜 ごぼう 大根 しめじ	630	17.9
9	火	牛乳	枝豆ごはん 鮭の塩焼き 甘みそキャベツ 吉野汁	3年枝豆のさやむき 牛乳 鮭 みそ とり肉 なると 油揚げ	米 砂糖 ごま油 かたくり粉	枝豆 キャベツ 小松菜 にんじん 大根 えのきだけ ねぎ	579	18.9
10	水	牛乳	こぎつねごはん ししゃものカレー揚げ 塩昆布和え 豚汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 塩昆布 ふた肉 豆腐 みそ	米 もち米 油 砂糖 小麦粉 かたくり粉 ごま油 こんにやく じゃがいも	にんじん キャベツ 小松菜 生姜 大根 ごぼう ねぎ	707	28.6
11	木	牛乳	豚丼 蒸しとうもろこし くだもの	1年とうもろこしの かわむき ふた肉 牛乳	米 麦 砂糖 しらたき ごま油	生姜 たまねぎ たけのこ にら コーン くだもの	581	15.8
12	金	牛乳	おたんじょう給食	まぐろ缶 のり 牛乳 アガー	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 ワンタンの皮 油 はちみつ	大根 キャベツ きゅうり にんじん コーン オレンジジュース	651	14.6
16	火	牛乳	夏野菜のカレーライス 大根サラダ くだもの	とり肉 クリーム 牛乳	米 麦 油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ かぼちゃ なす ビーマン さやいんげん 大根 キャベツ きゅうり くだもの	718	10.0
17	水	牛乳	ピザトースト とり肉のポトフ バジルドレッシングサラダ	ベーコン チーズ 牛乳 とり肉 ウィンナー 大豆	食パン 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ ビーマン マッシュルーム にんにく にんじん キャベツ ブロッコリー もやし きゅうり	613	16.5
18	木	牛乳	ごはん いかの甘辛揚げ 即席漬け 冬瓜と肉団子のみそ汁	牛乳 いか 昆布 ふた肉 豆腐 みそ	米 かたくり粉 油 砂糖 ごま	生姜 キャベツ きゅうり ねぎ にんじん とうがん	646	17.4
19	金	牛乳	あんかけ焼きそば ツナサラダ りんごゼリー	ふた肉 えび なると 牛乳 ツナ アガー	中華めん 油 かたくり粉 ごま油 砂糖	生姜 にんにく にんじん 白菜 たまねぎ たけのこ しいたけ チンゲンサイ キャベツ コーン きゅうり りんごジュース	625	15.8

令和元年 9月献立表

2	月	牛乳	ごはん 麻婆なす 春雨サラダ	豚肉 みそ 牛乳 ハム	米 麦 油 ごま油 砂糖 かたくり粉 春雨	なす にんにく 生姜 にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ ねぎ にら もやし きゅうり	638	11.9
---	---	----	----------------------	-------------	-----------------------------	--	-----	------

※ 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。

【今月の1人1日あたりの平均栄養摂取量】												
	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	g	μgRE	mg	mg	mg	g	g
今月の平均	628	15.6	28.9	335	92	1.9	249	0.37	0.50	33	4.6	2.8
摂取基準	650	12~20	20~30	350	50	3.0	200	0.40	0.40	20	5.0	2末満

※低学年は0.82倍、高学年は1.2倍の栄養価になります。



「早寝早起き朝ごはん」
運動シンボルマーク

くだものは季節のものを取り入れます。7月は、さくらんぼ、小玉すいかなどを予定しています。アレルギーなどもありますので、給食で初めて食べることはないよう、御家庭でもいろいろな食品を食べる経験をもっといただければと思います。

