

令和7年度

9月献立表

関町北小学校

【給食目標】規則正しいリズムで丈夫な体を作ろう

実施日	曜日	飲み物	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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	火		ポークカレーライス フレンチマカロニサラダ	豚肉 牛乳	米 米油 小麦粉 豆乳バター ジャが芋 ざらめ マカロニ 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ トマト缶 きゅうり コーン	582	14.0	29.1	1.6
3	水		高野豆腐のそぼろ丼 さつまいも汁 りんごゼリー	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 油揚げ みそ アガー	米 米油 砂糖 さつまいも	生姜 にんじん 干しいたけ さやいんげん 大根 ねぎ りんごジュース	576	16.4	26.3	2.1
4	木		麦ごはん とり肉の照り焼き 大根のさっぱり和え とうがんの和風汁	牛乳 とり肉 厚揚げ	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 米油	生姜 大根 小松菜 にんじん とうがん えのきたけ ねぎ	548	17.9	33.2	2.1
5	金		バンバンジー麺 豆腐とツナの揚げきょうざ	とり肉 牛乳 まぐろ 豆腐	中華めん 白ごま(ねり) 砂糖 ごま油 きょうざの皮 小麦粉 油	もやし きゅうり にんじん ねぎ 生姜 キャベツ にんにく	611	17.0	35.1	2.6
8	月		麦ごはん マーボーなす チンゲンサイと卵のスープ	牛乳 豚ひき肉 みそ ベーコン 卵	米 麦 米油 油 片栗粉 ごま油 ジャが芋	にんにく 生姜 にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にら なす たまねぎ チンゲンサイ	600	14.9	37.8	2.6
9	火		菊花あんかけ丼 五目汁 梨	豚ひき肉 豆腐 牛乳 とり肉 かまぼこ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ 菊 大根 小松菜 ねぎ なし	540	15.6	26.8	2.3
10	水		きなこ揚げパン にくだんごスープ フルーツサラダ	きな粉 牛乳 豚ひき肉 レンズ豆	ミルクパン 油 砂糖 片栗粉 春雨 米油	ねぎ 生姜 たまねぎ にんじん 白菜 チンゲンサイ キャベツ きゅうり みかん缶 パイナップル缶	549	14.9	38.7	2.6
11	木		鶏肉とごぼうのごはん ひじきと野菜の煮物 生揚げと白菜の味噌汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ひじき 大豆 厚揚げ みそ	米 もち米 米油 砂糖 ジャが芋	にんじん ごぼう 干しいたけ さやいんげん れんこん たまねぎ 白菜	530	16.5	29.0	2.3
12	金		さんまご飯 五目豆 じゃがいもとキャベツのみそ汁	さんま 牛乳 大豆 刻み昆布 みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 米油 こんにゃく ジャが芋	生姜 にんじん ごぼう れんこん 干しいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ	608	14.6	34.9	2.1
16	火		ねぎ塩豚丼 味噌けんちん汁	豚肉 牛乳 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 米油 しらすき でん粉 ごま油 ジャが芋	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ レモン 大根 小松菜	558	16.5	28.7	2.1
17	水		麦ごはん じゃこふりかけ 生揚げと野菜のうま煮 小松菜とかまぼこの和え物	牛乳 ちりめんじゃこ とり肉 厚揚げ かまぼこ	米 麦 砂糖 白ごま 米油 ジャが芋	生姜 干しいたけ にんじん たけのこ 大根 さやいんげん 小松菜 キャベツ	576	18.4	27.7	2.0
18	木		五分つき米入りごはん 油淋鶏 野菜の中華あえ 五目さっぱりスープ	牛乳 とり肉 豆腐	米 片栗粉 米粉 油 砂糖 白ごま ごま油 米油 でん粉	生姜 ねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく たけのこ	559	19.1	28.2	2.5
19	金		芋煮うどん 海藻サラダ 米粉のきなこケーキ	鶏むね 油揚げ 牛乳 わかめ 寒天 きな粉 豆乳	うどん 米油 こんにゃく 里芋 砂糖 白ごま 米粉	ごぼう にんじん 大根 ねぎ キャベツ きゅうり	593	14.2	30.5	2.2
22	月		秋ごはん 肉じゃが 青菜のごまあえ	小豆 牛乳 豚肉	米 もち米 米油 こんにゃく ジャが芋 砂糖 白すりごま	枝豆 にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 白菜	558	15.2	24.2	2.1
24	水		パンブキンパン 鶏肉のサルサソースがけ グリーンサラダ カルド・デ・ポジョ	牛乳 とり肉	パンブキンパン オリーブ油 砂糖 米油 ジャが芋 マカロニ	にんにく たまねぎ トマト缶 キャベツ もやし 小松菜 生姜 にんじん レモン	539	19.5	39.7	2.2
25	木		麦ごはん さばのピリ辛焼き 野菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ 白菜 小松菜 えのきたけ かぼちゃ にんじん たまねぎ こねぎ	576	17.9	32.8	2.5
26	金		豚肉のコチュジャン丼 小松菜のスープ	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ジャが芋 ごま油	にんにく 生姜 にんじん ごぼう ピーマン もやし たまねぎ コーン きくらげ えのきたけ 小松菜	557	17.2	28.1	2.3
29	月		切干大根ごはん 揚げだし豆腐あんかけ わかめのみそ汁	油揚げ 牛乳 豆腐 鶏ひき肉 わかめ みそ	米 油 砂糖 上新粉 片栗粉 きび砂糖 ジャが芋	切干大根 エリンギ にんじん グリンピース 生姜 たまねぎ えのきたけ しいたけ ねぎ	565	14.4	28.5	2.5
30	火		キムチチャーハン 大豆もやしのナムル 野菜と卵のスープ	豚肉 牛乳 ハム ベーコン 卵	米 米油 砂糖 ごま油 片栗粉	にんじん にら キムチ(70g*27品目不使用) もやし きゅうり たまねぎ 小松菜	542	17.2	34.5	3.5

※ 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。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	567	16.4	31.3	2.3	323	87	2.1	201	0.25	0.42	12	5.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

平均値は中学年(3,4年生)の値です

※日本食品標準成分表が2022年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。

【主な予定産地】 米…岩手県 牛乳…東京都・群馬県・山梨県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道