

令和8年

9月献立表

関町北小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	ポークカレーライス 飲用牛乳 フレンチマカロニサラダ 巨峰	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめあぶら こむぎこ とうにゅうバター じゃがいも ぎらめ マカロニ さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ トマトかん きゅうり コーン ぶどう	605	13.6	28.0	1.6
3	木	高野豆腐のそぼろ丼 飲用牛乳 さつま汁 りんごゼリー	とりひきにく こうやどうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ アガー	こめ こめあぶら さとう さつまいも	しょうが にんじん ほししいたけ さやいんげん だいこん ねぎ りんごジュース	574	16.4	26.3	2.1
4	金	パンパンジー麺 飲用牛乳 豆腐とツナの揚げぎょうざ	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ とうふ	ちゅうかめん しろうごま(ねり) さとう ごまあぶら ぎょうざのかわ こむぎこ あぶら	もやし きゅうり にんじん ねぎ しょうが キャベツ にんにく	611	17.0	35.1	2.6
7	月	鶏肉とごぼうのごはん 飲用牛乳 ひじきと野菜の煮物 生揚げと白菜の味噌汁 冷凍みかん	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ひじき だいず あつあげ みそ	こめ もちごめ こめあぶら さとう じゃがいも	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん れんこん たまねぎ ほうさい みかん	569	15.7	27.2	2.1
8	火	麦ごはん 飲用牛乳 マーボーなす チンゲンサイと卵のスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ ベーコン たまご	こめ むぎ こめあぶら あぶら かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	にんにく しょうが にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ になす たまねぎ チンゲンサイ	600	14.9	37.8	2.6
9	水	菊花あんかけ丼 飲用牛乳 五目汁 梨 重陽の節句献立	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ きく だいこん こまつな ねぎ なし	537	15.5	27.0	2.2
10	木	きなこ揚げパン 飲用牛乳 にくだんごスープ フルーツサラダ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたひきにく レンズまめ	ミルクパン あぶら さとう かたくりこ はるさめ こめあぶら	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん ほうさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり みかかん パイナップルかん	550	15.0	38.6	2.3
11	金	ごはん 飲用牛乳 めだいの照り焼き バリバリサラダ とうがんの和風汁	ぎゅうにゅう めだい とりにく あつあげ	こめ ワンタンのかわ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら かたくりこ	しょうが キャベツ きゅうり もやし にんじん とうがん えのきたけ ねぎ	543	18.5	32.7	2.5
14	月	麦ごはん 飲用牛乳 じゃこぶりかけ 生揚げと野菜のうま煮 小松菜とかまぼこの和え物	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ とりにく あつあげ かまぼこ	こめ むぎ さとう しろうごま こめあぶら じゃがいも	しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ だいこん さやいんげん こまつな キャベツ	576	18.4	27.7	2.0
15	火	ねぎ塩豚丼 飲用牛乳 味噌けんちん汁 シャインマスカット	ぶたにく ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ だいず みそ	こめ こめあぶら しらたき でんぶん ごまあぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ レモン だいこん こまつな ぶどう	567	16.3	28.3	2.1
16	水	五分つき米入りごはん 飲用牛乳 油淋鶏 野菜の中華あえ 五目さっぱりスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ	こめ かたくりこ こめこ あぶら さとう ごまあぶら こめあぶら でんぶん	しょうが ねぎ にんじん もやし きゅうり にんにく たけのこ	553	19.2	27.7	2.4
17	木	芋煮うどん 飲用牛乳 海藻サラダ 米粉のきなこケーキ 郷土料理 【山形県】	とりむね あぶらあげ ぎゅうにゅう わかめ かんてん きなこ とうにゅう	うどん こめあぶら こんにやく さといも さとう こめこ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり	572	14.3	30.7	2.2
18	金	さんまご飯 飲用牛乳 五目豆 じゃがいもとキャベツのみそ汁 敬老の日(21日)献立	さんま ぎゅうにゅう だいず きざみごんぶ みそ	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう こめあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんじん ごぼう れんこん ほししいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ	608	14.5	34.9	2.0
24	木	萩ごはん 飲用牛乳 肉じゃが 青菜のごまあえ 梨 秋分の日(23日)献立	あずき ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ もちごめ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう しろうごま	えだまめ にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな ほうさい なし	577	14.8	23.6	2.4
25	金	麦ごはん 飲用牛乳 さばのピリ辛焼き 野菜のおひたし かぼちゃのみそ汁	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ みそ	こめ むぎ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほうさい こまつな えのきたけ かぼちゃ にんじん たまねぎ こねぎ	576	17.8	32.8	2.3
28	月	パンプキンパン 飲用牛乳 鶏肉のサルサソースがけ グリーンサラダ カルド・デ・ボジョ 世界の料理 【メキシコ】	ぎゅうにゅう とりにく	パンプキンパン こめあぶら さとう じゃがいも マカロニ	にんにく たまねぎ トマトかん キャベツ もやし こまつな しょうが にんじん レモン	541	19.6	39.9	2.0
29	火	切干大根ごはん 飲用牛乳 揚げだし豆腐あんかけ わかめのみそ汁	あぶらあげ ぎゅうにゅう とうふ とりひきにく わかめ みそ	こめ あぶら さとう しょうしんこ かたくりこ きびぎとう じゃがいも	きりぼしだいこん エリンギ にんじん グリーンピース しょうが たまねぎ えのきたけ ほししいたけ ねぎ	577	15.1	29.5	2.3
30	水	キムチチャーハン 飲用牛乳 大豆もやしのナムル 野菜と卵のスープ 柿	ぶたにく ぎゅうにゅう ハム ベーコン たまご	こめ こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんじん になす キムチ(7%不使用) もやし きゅうり たまねぎ こまつな かき	586	16.1	32.1	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18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 (μgRAE)	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	573	16.2	31.1	2.3	327	87	2.1	204	0.25	0.43	14	5.5
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