令和5年

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			献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜	牛乳		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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月		プルコギ丼 トックスープ	豚肉　牛乳　ベーコン	米　麦　油　砂糖　片栗粉 ごま油　じゃが芋　トック	たまねぎ　にんじん　もやし りんご　生姜　にんにく　にら 干ししいたけ　チンゲンサイ	646	12.3	33.4	2.7
5	火		ごはん 麻婆なす 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　油　砂糖　片栗粉 ごま油　じゃが芋	にんにく　生姜　干ししいたけ にんじん　なす　ねぎ　にら たまねぎ　チンゲンサイ	600	15.0	35.1	2.1
6	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　油　じゃが芋	生姜　干ししいたけ　にんじん たけのこ　大根　さやいんげん 小松菜　キャベツ	600	18.9	27.0	1.8
7	木		スパゲティラタトゥイユ コーンポテト くだもの（梨1/6）	ベーコン　豚肉　チーズ　牛乳	スパゲティ　オリーブ油 油　じゃが芋　バター	にんにく　生姜　セロリー　たまねぎ トマト缶　マッシュルーム　なす ズッキーニ　赤ピーマン　黄ピーマン トマトピューレ　コーン　パセリ　なし	604	15.4	33.5	2.4
8	金		ごはん 魚の西京焼き 菊の花のﾎﾟﾝ酢あえ 五目汁 重陽の節句	牛乳　銀さわら　みそ　とり肉　厚揚げ	米　砂糖　白ごま　里芋　片栗粉	生姜　もやし　きゅうり　菊 レモン　にんじん　大根　小松菜　ねぎ	555	19.7	27.4	2.1
11	月		あぶたま丼 和風サラダ 具だくさんみそ汁	油揚げ　卵　牛乳　まぐろ 豆腐　大豆　みそ	米　麦　砂糖　片栗粉　油	にんじん　たまねぎ　干ししいたけ グリンピース　もやし　水菜　ごぼう 大根　ねぎ　小松菜	634	16.7	33.5	2.6
12	火		ソフトフランスパン 白身魚のプロバンス風 ポトフ ぶどうゼリー 世界の料理（フランス）	牛乳　ホキ　豚肉　ウインナー　寒天	ソフトフランスパン　油　小麦粉 オリーブ油　砂糖　じゃが芋	にんにく　たまねぎ　トマト缶 トマトピューレ　にんじん キャベツ　ぶどうジュース	546	19.6	31.8	2.3
13	水		高野豆腐のそぼろ丼 とうがんの和風汁	鶏ひき肉　豚ひき肉　高野豆腐 牛乳　とり肉　厚揚げ	米　麦　油　砂糖　片栗粉	生姜　にんじん　干ししいたけ さやいんげん　とうがん　えのきたけ　ねぎ	559	18.3	32.2	2.2
14	木		ゆかりご飯 いかのかりんとうがらめ いんげんのごま和え 豚汁	牛乳　いか　豚肉　油揚げ 豆腐　みそ	米　麦　片栗粉　上新粉　油　砂糖 白すりごま　こんにゃく　じゃが芋	生姜　さやいんげん　キャベツ　にんじん ごぼう　大根　ねぎ	624	18.1	28.4	2.8
15	金		キムチチャーハン 大豆もやしのナムル 中華スープ	豚肉　牛乳　ハム　とり肉　豆腐	米　油　砂糖　ごま油　じゃが芋　春雨	にんじん　にら　キムチ(ｱﾙﾙｷﾞｰ27品不使用) もやし　きゅうり　干ししいたけ ねぎ　チンゲンサイ	527	17.4	30.6	3.4
19	火		まぜ飯 ししゃものぴりから焼き 野菜のごま和え だご汁 食育の日献立（熊本）	とり肉　油揚げ　牛乳　ししゃも	米　もち米　油　砂糖 白すりごま　小麦粉　白玉粉	にんじん　ごぼう　干ししいたけ さやいんげん　生姜　にんにく　キャベツ 小松菜　大根　かぼちゃ　ほうれん草	590	16.3	27.8	2.7
20	水		マーボー焼きそば ジャーマンポテト くだもの（巨峰）	豚ひき肉　大豆　みそ　豆腐 牛乳　ベーコン	中華めん　油　砂糖　ごま油 片栗粉　じゃが芋	にんにく　生姜　干ししいたけ にんじん　ねぎ　たまねぎ　にら パセリ　ぶどう	606	18.0	32.1	2.6
21	木		カレーピラフ 魚フライ トマトスープ	ウインナー　豚ひき肉　牛乳 鮭　とり肉　ベーコン	米　麦　油　小麦粉　パン粉　じゃが芋	にんじん　たまねぎ　コーン マッシュルーム　グリンピース にんにく　トマト缶　ピーマン	676	16.7	36.6	2.6
22	金		萩ご飯 肉じゃが きんぴら 秋分の日献立	ささげ　牛乳　豚肉	米　もち米　油　こんにゃく じゃが芋　砂糖	枝豆　にんじん　たまねぎ さやいんげん　ごぼう　れんこん	552	15.4	24.9	2.0
25	月		さんまご飯 野菜の香り漬け 吉野汁	さんま　牛乳　とり肉　豆腐	米　麦　片栗粉　油　砂糖　でん粉	生姜　きゅうり　キャベツ　にんじん レモン　大根　ねぎ　小松菜	584	14.9	36.1	2.4
26	火		麦ごはん 豆腐ハンバーグきのこソース じゃがいもとわかめの味噌汁	牛乳　豚ひき肉　大豆　豆腐 油揚げ　みそ　わかめ	米　麦　パン粉　油　砂糖 片栗粉　じゃが芋	たまねぎ　しめじ　えのきたけ にんじん　ねぎ	560	17.1	29.9	2.1
27	水		豚肉のコチュジャン丼 にらたまスープ	豚肉　みそ　牛乳　とり肉　卵	米　麦　油　砂糖　片栗粉 じゃが芋　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　ねぎ　にら	579	17.4	29.8	2.0
28	木		黒砂糖パン ポークシチュー 味噌ドレッシングサラダ	牛乳　豚肉　みそ	黒砂糖パン　油　じゃが芋　砂糖 小麦粉　バター　ごま油	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム トマトピューレ　トマト缶 キャベツ　小松菜	575	14.2	35.5	2.8
29	金		里芋ご飯 鯖の麦味噌焼き 沢煮椀 お月見団子 十五夜献立	とり肉　牛乳　さば　麦みそ 豚肉　豆腐	米　麦　里芋　砂糖　白ごま 油　白玉団子　片栗粉	さやいんげん　生姜　にんじん　大根 干ししいたけ　ねぎ　小松菜	620	17.5	31.6	2.5

※　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	591	16.7	31.5	2.4	336	90	2.2	207	0.28	0.44	13	6.0

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・北海道