

9がつこんだてひょう

日にち 曜日	牛乳	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
1月	ジョア	ハヤシライス ポテトのイタリアンサラダ	豚肉 クリーム ジョア	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 ざらめ糖 じゃがいも 砂糖 オリーブ油	セロリ にんにく しょうが にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム エリンギ トマトピューレ レモン グリーンピース きゅうり	569	13.5
2火	○	マーボー豆腐どん スーミータン	豚ひき肉 みそ 豆腐 飲用牛乳 鶏肉 卵	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく しょうが にんじん しいたけ だけのこ 根深ねぎ にら たまねぎ クリームコーン チンゲンサイ	638	18.6
3水	○	ごはん とりにくのてりやき あぶらあげのサラダ みそしる	飲用牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 カットわかめ みそ	米 砂糖 片栗粉 油 ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ 根深ねぎ	595	16.4
4木	○	あげパン ポトフ オニオンドレッシングサラダ	飲用牛乳 鶏肉 ウィンナー	油 ねじりパン ざらめ糖 じゃがいも 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ はくさい キャベツ こまつな	560	14.1
5金	○	むぎごはん さばのかんこくふうやき はくさいのごまあえ すずしるじ	飲用牛乳 さば 鶏肉	米 米粒麦 砂糖 ごま油 ごま 白すりごま 片栗粉	にんにく しょうが 根深ねぎ はくさい にんじん こまつな ごぼう だいこん ぶなしめじ	590	17.4
8月	○	ジャンバラヤ こめこマカロニスープ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉 ウィンナー 飲用牛乳 鶏肉 レンズまめ ヨーグルト	米 米粒麦 油 砂糖 豆乳クリームバター じゃがいも 米粉マカロニ	にんにく たまねぎ ビーマン コーン マッシュルーム トマトピューレ にんじん ほうれんそう みかん缶 パイン缶 桃缶	647	13.8
9火	○	ごはん きくかしゅうまい キャベツのあえもの すましじ	飲用牛乳 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 かまぼこ	米 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖	たまねぎ だけのこ しいたけ しょうが コーン キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ だいこん 根深ねぎ こまつな	590	16.5
10水	○	やさいたっぷりめん グリーンポテト ちゅうかサラダ	豚肉 飲用牛乳	中華めん 油 片栗粉 じゃがいも 砂糖 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい にら 根深ねぎ バセリ キャベツ きゅうり コーン	563	15.4
11木	○	ごはん にくどうふ こんぶあえ くだもの（なし）	飲用牛乳 豚肉 豆腐 塩昆布 おかか	米 油 糸こんにゃく 焼きふ 砂糖 ごま油	たまねぎ 根深ねぎ にんじん こまつな キャベツ なし	591	18.2
12金	○	ごはん はたけのおにくあまからに ペッパーナムル かきたまじ	飲用牛乳 大豆ミート 卵 鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく 緑豆もやし にら にんじん たまねぎ こまつな	609	17.5
16火	○	ごはん さかなのカレーしょうゆやき にんじんシリシリ どさんこじ	飲用牛乳 さば ツナ 豚肉 みそ	米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 油 豆乳クリームバター	にんじん たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	610	18.5
17水	○	ぶたにくのコチュジャンどん マロニーのサラダ	みそ 飲用牛乳 油揚げ 豚肉	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 マロニー ごま油	にんにく しょうが ごぼう にんじん 緑豆もやし ビーマン きゅうり	584	16.4
18木	○	ピザトースト ポテトチャウダー グリーンフレンチサラダ	ベーコン ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 鶏肉	食パン 油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ マッシュルーム ビーマン トマトピューレ コーン にんじん バセリ キャベツ きゅうり	634	14.4
19金	○	わかめごはん てづくりさつまあげ みそドレサラダ とうふのすましじ	わかめご飯の素 飲用牛乳 すけとうだら 卵 みそ 豆腐	米 油 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん ごぼう れんこん しょうが キャベツ きゅうり ほうれんそう 根深ねぎ だいこん	582	15.4
22月	○	さけとほうれんそうのクリーム スパゲティ かぼちゃサラダ	ベーコン さけ 調理用牛乳 粉チーズ 飲用牛乳	スパゲティ オリーブ油 油 バター 小麦粉 さつまいも	にんにく たまねぎ にんじん バセリ マッシュルーム ほうれんそう コーン かぼちゃ きゅうり ブロッコリー	597	15.7
24水	○	ゆかりごはん きりぼしだいこんいりたまごやき あげじゃがきんぴら あおなのみそしる	飲用牛乳 卵 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 油 砂糖 じゃがいも 白ごま	切干だいこん にんじん たまねぎ こねぎ さやいんげん えのきたけ 根深ねぎ こまつな	620	17.4
25木	○	チキンカレー ごぼうのサラダ	鶏肉 大豆 飲用牛乳	米 米粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 ごま油 はちみつ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 ごぼう 緑豆もやし きゅうり コーン	584	13.8
26金	○	ごはん おこのみバーグ いそかあえ はっとじ	飲用牛乳 豚ひき肉 大豆ミート 卵 あおのり おかか 刻みのり	米 パン粉 砂糖 片栗粉 ウェーブワフタン 油ふ	たまねぎ キャベツ しょうが 緑豆もやし にんじん だいこん ぶなしめじ 根深ねぎ きょうな	579	16.5
29月	○	コーンピラフ ミネストローネ ぶどうゼリー	鶏肉 飲用牛乳 ベーコン パルアカー	米 米粒麦 油 じゃがいも 豆乳クリームバター 砂糖 シェルマカロニ	にんにく 赤パプリカ たまねぎ マッシュルーム グリンピース コーン にんじん セロリ トマト缶 ぶどうジュース	575	13.1
30火	○	キムタクごはん いかのザンギ もやしサラダ はるさめスープ	豚肉 飲用牛乳 いか ハム 豆腐	米 米粒麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 はるさめ	根深ねぎ キムチ たくあん しょうが にんにく 緑豆もやし にんじん にら ほうれんそう コーン はくさい	590	19.0

※ 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。

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	595	16.1	31.2	2.5	310	89	2.0	220	0.29	0.45	14	6.2

※月間摂取平均栄養価について

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、エネルギーの計算方法が改訂されたため、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）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。（月間摂取平均栄養価は、中学年を記載しています）