

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火	○	ハヤシライス ポテトのイタリアンサラダ フロースンヨーグルト	豚肉 クリーム 飲用牛乳 ヨーグルト	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 きゅうり グリーンピース レモン	620	13.5
2水	○	マーボー豆腐どん すーみータン れいとうピーチ	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 もも	667	18.1
3木	○	かしわパン とりにくのてりやき つけやさい ポトフ れいとうパイン	飲用牛乳 鶏肉 ウインナー	かしわパン 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん にんにく たまねぎ はくさい パイン	560	18.3
4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 すずしろじる	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	582	18.0
7月	○	ごはん にくどうふ やさいのからしあえ なし	飲用牛乳 豚肉 豆腐	米 油 糸こんにゃく 焼きふ 砂糖	たまねぎ 根深ねぎ 緑豆もやし キャベツ にんじん こまつな なし	589	18.3
8火	○	やさいたっぷりめん さつまいもパイ カルシウムサラダ	豚肉 飲用牛乳 ひじき ちりめんじゃこ ツナ	中華めん 油 片栗粉 砂糖 さつまいも きょうざの皮 白すりごま	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 パイン缶 キャベツ ほうれんそう	593	15.5
9水	○	ごはん きくかしゅうまい キャベツのあえもの すましじる	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 きゅうり えのきたけ にんじん だいこん 根深ねぎ こまつな	583	17.2
10木	○	ジャンバラヤ こめマカロニスープ フルーツのヨーグルトかけ	豚肉 ウインナー 飲用牛乳 レンズまめ ヨーグルト 鶏肉	米 米粒麦 じゃがいも 砂糖 豆乳クリームバター 油 米粉マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン 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 りんご缶 パイン缶 みかん缶 桃缶	627	13.1
11金	○	ごはん はたけのおにくあまからに あぶらあげのサラダ なめこのみそじる	飲用牛乳 大豆ミート 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 油 砂糖 ごま油	しょうが にんにく キャベツ にんじん こまつな なめこ たまねぎ 根深ねぎ	645	16.2
14月	○	ごはん さかなのカレーしょうゆやき にんじんシリシリ どさんこじる	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
15火	○	ごはん おこのみバーグ いそかあえ はっとじる	飲用牛乳 豚ひき肉 おかか 大豆ミート 卵 あおのり 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 にんじん 緑豆もやし だいこん 根深ねぎ ぶなしめじ きょうな	578	16.5
16水	○	ピザトースト ポテトチャウダー フレンチサラダ	ベーコン ピザチーズ 飲用牛乳 鶏肉 調理用牛乳 クリーム	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 ピーマン トマトピューレ にんじん パセリ キャベツ きゅうり コーン	628	14.6
17木	○	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	587	19.0
18金	○	ゆかりごはん こまつないりたまごやき びりびりしらたき みそけんちんじる	飲用牛乳 鶏ひき肉 卵 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま油 しらたき こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな にんにく 根深ねぎ 葉ねぎ ごぼう だいこん	583	16.6
24木	○	ごもくうどん だいこんのあえもの おつきみポテト	鶏肉 油揚げ 飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 卵	うどん 油 砂糖 バター さつまいも	しょうが にんじん だけのこ 根深ねぎ こまつな だいこん きゅうり	568	14.6
25金	○	カレーライス ごぼうのサラダ	豚肉 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	611	13.9
28月	○	コーンピラフ ミネストローネ おかしなめだまやき	飲用牛乳 ベーコン 鶏肉 粉寒天	米 米粒麦 油 じゃがいも 豆乳クリームバター 砂糖 シェルフマカロニ 乳酸菌飲料	にんにく 赤パプリカ たまねぎ セロリ マッシュルーム グリンピース コーン にんじん トマト缶 桃缶	603	13.1
29火	○	わかめごはん てづくりさつまあげ みそドレサラダ とうふのすましじる	わかめご飯の素 飲用牛乳 みそ すけとうだらすり身 豆腐 卵	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	581	15.4
30水	○	ぶたにくのコチュジャンどん ちゅうかサラダ ぶどう	豚肉 みそ 飲用牛乳 油揚げ	米 米粒麦 油 砂糖 片栗粉 はるさめ ごま油	にんにく しょうが ごぼう にんじん 緑豆もやし ピーマン きゅうり ぶどう	604	16.0

※ 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 (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	601	16.1	29.7	2.4	322	91	2.0	215	0.29	0.45	13	5.8

※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）