

# 令和2年度 9月の献立

大泉西小学校

実施日	曜	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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	和風あんかけたまご丼 みそ汁 牛乳	鶏肉 油揚げ 卵 牛乳 わかめ 厚揚げ みそ		米 押麦 砂糖 でん粉		たまねぎ にんじん たけのこ 小松菜 えのきたけ ねぎ	635	17.3	27.2	2.2	
2	水	メキシカンライス ジュリアンスープ 牛乳	鶏肉 牛肉 ウィンナー 牛乳 豚肉		米 押麦 油		たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム キャベツ セロリー 小松菜	582	15.1	29.4	2.2	
3	木	ジャージャー麺 冷凍みかん 牛乳	豚肉 大豆 みそ 牛乳		中華めん 油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油		きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ にら みかん(冷凍)	658	17.1	26.0	2.3	
4	金	麦ご飯 白身魚のゆずみそ焼き 野菜の塩昆布和え 白玉団子汁 牛乳	牛乳 さわら みそ 塩昆布 鶏肉		米 大麦 砂糖 ごま油 白玉団子		生姜 ゆず キャベツ もやし きゅうり にんじん ごぼう 大根 えのきたけ 小松菜 ねぎ	669	16.1	25.2	2.4	
7	月	ガーリックフランス ポークビーンズ 冷凍ピーチ 牛乳	牛乳 豚肉 大豆 レンズ豆		ソフトフランスパン バター 油 じゃが芋 砂糖		にんにく パセリ セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 マッシュルーム さやいんげん 桃 (冷凍)	646	16.7	31.9	2.0	
8	火	豚キムチチャーハン ビーフンスープ 牛乳	豚肉 牛乳 鶏肉		米 大麦 油 ビーフン ごま油		キムチ(70%・27品不使用) にんじん もやし たまねぎ にら にんにく 生姜 干しいたけ きくらげ キャベツ 小松菜	594	14.1	29.8	2.0	
9	水	★重陽の節句★ 菊の花入りご飯 ゆかり和え 鶏肉となすのうま煮 牛乳	鶏肉 牛乳 鶏肉 厚揚げ		米 大麦 油 砂糖 片栗粉		菊 キャベツ 大根 にんじん たまねぎ しめじ なす わけぎ	646	17.1	31.6	2.3	
10	木	ご飯 和風ハンバーグおろしソース パセリポテト みそ汁 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 厚揚げ 豆腐 みそ		米 牛脂 片栗粉 砂糖 じゃが芋		たまねぎ 大根 パセリ にんじん えのきたけ ねぎ	686	16.0	31.5	1.9	
11	金	ご飯 鮭の塩麹焼き 野菜の磯和え 豚汁 牛乳	牛乳 鮭 のり 豚肉 焼き豆腐 みそ		米 ごま油 油 こんにゃく 里芋		キャベツ にんじん ほろりん草 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	613	18.9	26.0	2.0	
14	月	ハヤシライス 二色ぶどう 牛乳	牛肉 エバミルク 牛乳		米 麦 牛脂 バター 小麦粉 ざらめ		にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム トマトジュース トマトピューレ トマト缶 セロリー パセリ シヤインマスカット ピオーネ	671	12.0	30.8	1.5	
15	火	ココアパン かぼちゃのグラタン レンズ豆とトマトのスープ 牛乳	牛乳 ベーコン 鶏肉 エバミルク チーズ 豚肉 レンズ豆		ココアパン 油 バン粉 砂糖		たまねぎ かぼちゃ パセリ にんにく にんじん キャベツ トマト缶	602	16.1	33.5	2.7	
16	水	麦ご飯 マーボーナス 野菜と焼き豚の中華和え 牛乳	牛乳 豚肉 みそ 焼き豚		米 押麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		なす にんにく 生姜 葉ねぎ 大根 きゅうり にんじん	611	15.1	28.7	1.9	
17	木	ご飯 小魚のから揚げ 野菜の梅おかか和え みそ汁 牛乳	牛乳 にぎす 油揚げ みそ		米 片栗粉 油 さつま芋		生姜 キャベツ にんじん 練り梅 たまねぎ こねぎ	613	14.4	26.9	1.8	
18	金	ピリ辛そぼろご飯 中華風玉子焼き 春雨スープ 牛乳	豚肉 牛乳 豚肉 卵 鶏肉		米 麦 ごま油 こんにゃく 砂糖 春雨 片栗粉		干しいたけ たまねぎ たけのこ にら 生姜 にんじん もやし チンゲンサイ	624	16.4	31.3	2.6	
23	水	さつま芋ご飯 すき焼き風煮 みかんゼリー 牛乳	牛乳 豚肉 牛肉 焼き豆腐 アガー		もち米 米 さつま芋 しらたき 焼きふ 砂糖		たまねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ さやえんどう みかんジュース	647	14.9	25.0	1.5	
24	木	ミートソーススパゲッティ フィッシュアーモンド 牛乳	牛肉 豚肉 パルメザンチーズ 牛乳 いりこ		スパゲティ オリーブ油 牛脂 アーモンド 油 砂糖		にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶	656	17.3	35.7	1.7	
25	金	豆腐と豚肉のあんかけ丼 切干と胡瓜のごま酢和え 牛乳	豚肉 豆腐 牛乳		米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油		生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ チンゲンサイ 切干大根 キャベツ きゅうり	597	15.3	25.8	2.4	
28	月	キーマカレー フルーツヨーグルト 牛乳	豚肉 大豆 エバミルク 牛乳 ヨーグルト		油 小麦粉 バター 米 麦 砂糖		にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 セロリー レモン みかん缶 バインアップル缶 桃缶	696	12.9	29.0	1.3	
29	火	ぶどうパン お豆のキッシュ 野菜のポタージュ 牛乳	牛乳 豚肉 エバミルク 卵 大豆 レンズ豆 チーズ 鶏肉 豆乳		ぶどうパン 油 じゃが芋 バター		たまねぎ にんじん ピーマン パセリ	626	18.6	34.9	2.2	
30	水	じゃごご飯 コロクック みそ汁 牛乳	ちりめんじゃこ 牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 みそ		米 油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バン粉 油		たまねぎ 小松菜 にんじん しめじ	697	13.3	24.5	2.3	

※ 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20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	638	15.7	29.2	2.1	340	96	2.4	201	0.43	0.51	23	4.4
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	20	5以上

## 8月の使用食材産地

牛乳	北海道、秋田	バター	北海道	鶏肉	青森	大豆	北海道	玉葱	北海道	にんにく	青森
	東京、群馬	米	秋田	豚肉	青森	レンズ豆	カナダ	じゃがいも	北海道	小松菜	埼玉
	岩手、青森	メルルーサ	ニュージーランド	牛肉	埼玉	冷凍バイン	タイ	人参	北海道	キャベツ	群馬
	宮城	さば	ノルウェー	卵	栃木	冬瓜	愛知	生姜	高知	大根	北海道