

令和5年



9月献立表

大泉西小学校

実施日	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 (%)								
1	金		こめっこハヤシライス カラフルソテー りんご	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	とうにゅう 豆乳	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	こめこ 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ ピーマン もやし こまつな りんご	592	13.2					
4	月		はぎ はな はん 秋の花ご飯 とさあ 土佐和え ぎゅうにゅう 牛乳 ぎせい豆腐 擬製豆腐 しる みそ汁	あずき 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にく 鶏肉	とうふ 豆腐	たまご 卵	こめ 米	もち米	あぶら 油	さとう 砂糖	えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし こまつな ごぼう だいこん ねぎ	564	17.9				
5	火		きなご揚げパン ポトフ	きなこ	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	だいず 大豆	こめ 米粉パン	あぶら 油	さとう 砂糖	ごま	だいこん にんじん きゅうり コーン にんにく たまねぎ パセリ	604	18.9					
6	水		むぎ 麦ごはん ししゃもの青のり焼き	ぎゅうにゅう 牛乳	ししゃも	あおのり	ひじき	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	こんにやく	にんじん えだまめ だいこん たまねぎ ぶなしめじ こまつな	558	18.1				
7	木		まーぼー豆腐丼 春雨サラダ	もめん豆腐 木綿豆腐	ぶた 豚	にく 鶏肉	みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	ごま油	しょうが にんにく にんじん たけのこ ほししいたけ ねぎ もやし ぶどうジュース	618	15.7			
8	金		きのご飯 きつかむ 菊花蒸し	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	あぶら 揚げ	ぶたにく 豚肉	とりにく 鶏肉	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	パン粉	ほししいたけ ぶなしめじ えのき にんじん ねぎ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん	633	18.5			
11	月		ジャンバラヤ ジャーマンポテト	ぶた 豚	にく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	ウインナー	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン パセリ キャベツ えのき	547	14.6					
12	火		むぎ 麦ごはん 小松菜のおかか炒め	ぎゅうにゅう 牛乳	さば	こんぶ	みそ	か	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	こんにやく	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな ごぼう だいこん	614	19.4			
13	水		スパイシーポテトトースト ブロッコリーサラダ	ウインナー	ぎゅうにゅう 牛乳	ピザチーズ	こめ 米粉パン	あぶら 油	じゃがいも	さとう 砂糖	ごま	たまねぎ コーン レモン ブロッコリー キャベツ にんじん にんにく セロリ トマト缶 パセリ	578	17.9					
14	木		きびご飯 ほうれんそうのごま和え	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉	かつおぶし	や 焼	どうふ 豆腐	こめ 米	あぶら 油	こんにやく	さとう 砂糖	にんじん たまねぎ ねぎ はくさい ほうれんそう もやし キャベツ なし	572	17.1				
15	金		むぎ 麦ごはん 鶏肉とコーンの揚げ煮	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	かつおぶし	わかめ	もめん豆腐 木綿豆腐	こめ 米	おおむぎ 大麦	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	さとう 砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん ねぎ えのき	638	16.2			
19	火		ごまわかめご飯 切り干し大根サラダ	わかめご飯の素	はん も	ぎゅうにゅう 牛乳	メルルーサ	こめ 米	おおむぎ 大麦	ごま	こめこ 米粉	パン粉	あぶら 油	き ほ だいこん 切り干し大根 にんじん きゅうり もやし にんにく たまねぎ えのき チンゲンサイ	629	18.4			
20	水		むぎ 麦ごはん 鶏肉と厚揚げのみぞれ煮	ぎゅうにゅう 牛乳	ちりめんじゃこ	かつおぶし	みそ	あおのり	とりにく 鶏肉	なまあ 生揚げ	ちくわ 竹輪	こめ 米	おおむぎ 大麦	さとう 砂糖	ごま油	じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	634	18.9
21	木		ミートソースパゲティ コーンサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた 豚	にく 鶏肉	こなかてん 粉寒天	カルピス	スパゲティ	おいる 油	さとう 砂糖	あぶら 油	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピー マン トマト缶 キャベツ こまつな コーン もも缶	664	16.3				
22	金		むぎ 麦ごはん キャベツの塩昆布和え	ぎゅうにゅう 牛乳	わふうおこうじ 和風塩昆布	みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉	とりにく 鶏肉	ひじき	とうふ 豆腐	こめ 米	おおむぎ 大麦	しお 塩	かたくりこ 片栗粉	パン粉	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい キャベツ ほうれんそう きゅうり たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ	608	18.4
25	月		ゆかりご飯 豚肉と生揚げのしょうが炒め	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉	なまあ 生揚げ	かつおぶし	わかめ	みそ	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	かたくりこ 片栗粉	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ピーマン だいこん ねぎ	634	17.4		
26	火		むぎ 麦ごはん 野菜のごま酢和え	ぎゅうにゅう 牛乳	ふくさ卵	たまご 卵	ひじき	か	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	こんにやく	にんじん たけのこ ねぎ ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな	561	19.6			
27	水		ミルクパン かぼちゃの豆乳グラタン	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	とうにゅう 豆乳	ミルクパン	こめ 米粉	さとう 砂糖	あぶら 油	かぼちゃ たまねぎ ぶなしめじ パセリ きゅうり キャベツ だいこん レモン にんにく しょうが コーン	558	15.7						
28	木		混ぜ込みピビンバ わかめサラダ	ぎゅうにゅう 牛乳	ぶたにく 豚肉	わかめ	もめん豆腐 木綿豆腐	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	かんこく 韓国もち	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい キャベツ ほうれんそう きゅうり たまねぎ はくさい ほししいたけ ねぎ チンゲンサイ	618	15.8				
29	金		こぎつねご飯 鮭の香味焼き	ぎゅうにゅう 牛乳	とりにく 鶏肉	あぶら 揚げ	さけ 鮭	か	こめ 米	おおむぎ 大麦	あぶら 油	さとう 砂糖	しらたまこ 白玉粉	にんじん さやえんどう しょうが にんにく だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	610	21.7			

※ 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	602	17.5	31.1	2.3	347	101	2.5	219	0.28	0.37	14	6.4
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	25	4.5以上

【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年度版では、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(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。

7月使用食材産地

牛乳	北海道、秋田	米	秋田県	卵	栃木県	鶏肉	青森県	豚肉	青森県	バター	北海道	こんにやく	群馬県
	東京、群馬	もちきび	北海道	米粒麦	福井県	赤・白味噌	長野・岩手県	大豆	北海道	わかめ	三陸	赤米	新潟県
	岩手、青森	もずく	沖縄県	かつおぶし	静岡県・九州	あじ	ニュージーランド	しししゃも	ノルウェー	マダラ	ロシア・アラスカ	とうもろこし	埼玉県
	宮城、山梨	スイカ	神奈川県	人参	青森県	冬瓜	静岡県	キャベツ	長野県	玉葱	香川・兵庫県	大根	北海道

9月の給食費の引落しは、4日(月)と15日(金)です。残高のご確認をお願いいたします。