

9月献立表

令和3年

大泉学園緑小学校

| 実施日 | 日 | 曜 | 献立名 | 赤の食品 | | 黄色の食品 | | 緑の食品 | | 栄養量 | | | 家庭で補ってほしい食品 |
|-----|-----------------|--------------|---------------------------------------|---|---------------|---|-----------|---|----------------|-----------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | 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日あたり (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | |
| 1 | 水 | | 大豆入りドライカレー 牛乳 キャベツとツナのソテー フルーツポンチ | ふたひきにく だいず ぎゅうにゅう まくろ かんてん | | こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう | | にんにくしょうがセロリーたまねぎ にんじん ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ こまつな ももかん みかんかん バインアップルかん | 630 | 15.3 | 29.3 | 2.2 | 小魚 |
| 2 | 木 | | ご飯 牛乳 さばのねぎみそがけ キャベツのおかか炒め 塩ちゃんこ汁 | ぎゅうにゅう さば みそ かつおぶし とりにく とうふ あぶらあげ | | こめ さとう こめあぶら | | ねぎ にんじん キャベツ こまつな しょうが だいごん はくさい しめじ えのきたけ ほししいたけ | 572 | 20.6 | 35.4 | 2.0 | 海藻 |
| 3 | 金 | | ご飯 牛乳 マーボーなす 中華風コーンスープ 冷凍みかん | ぎゅうにゅう ふたひきにく あつあげ みそ とりにく とうふ たまご | | こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら | | にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん ピーマン なす コーン こねぎ みかん | 665 | 16.8 | 35.9 | 2.5 | 種実 |
| 6 | 月 | | ご飯 牛乳 魚のマヨチーズ焼き 油揚げと野菜の煮浸し かぶの味噌汁 | ぎゅうにゅう たら チーズ あぶらあげ とうふ みそ | | こめ じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) | | にんじん こまつな もやし かぶ たまねぎ ねぎ かぶ (は) | 567 | 21.3 | 34.4 | 2.2 | きのこ |
| 7 | 火 | | ねぎ塩カルピ丼 牛乳 トックスープ おかしなおかしな目玉焼き | ふたにく ぎゅうにゅう とりにく かんてん | | こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん トック カルピス | | にんにく ねぎ にんじん もやし こねぎ レモン だいごん こまつな ももかん | 626 | 14.1 | 27.6 | 2.2 | 豆 豆製品 |
| 8 | 水 | | スタミナサラダうどん 牛乳 2色天ぷら (かぼちゃ・ちくわ) | まくろ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり | | うどん さとう しろごま こむぎこ あぶら | | しょうが にんにく キャベツ もやし にんじん きゅうり かぼちゃ | 611 | 14.8 | 37.4 | 2.6 | 乳 乳製品 |
| 9 | 木 | | 鶏ごぼろご飯 牛乳 菊花蒸し 菊入りすまし汁 ぶどう | とりにく ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ かまぼこ | | こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ | | ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ ほししいたけ しょうが だいごん みつば ねぎ きく ぶどう | 606 | 18.9 | 28.2 | 2.3 | 野菜 |
| 10 | 金 | | チーズパン 牛乳 フライドチキン コールスローサラダ 押し麦のスープ | ぎゅうにゅう とりにく ベーコン | | チーズパン でんぶん こむぎこ こめあぶら さとう おおむぎ | | にんにく キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリー パセリ | 644 | 15.2 | 43.0 | 2.8 | 海藻 |
| 13 | 月 | | キムチチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 豆腐とわかめのスープ | とりにく ぎゅうにゅう ふたひきにく とうふ わかめ | | こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ | | にんじん キムチ こねぎ にんにく しょうが キャベツ たら ねぎ こまつな ほししいたけ たまねぎ たけのこ えのきたけ | 571 | 16.3 | 29.8 | 2.5 | 種実 |
| 14 | 火 | | ベーコンポテトパン 牛乳 チリコンカン キャロットドレッシングサラダ | ベーコン ぎゅうにゅう きんときまめ ふたひきにく | | むえんパン こめあぶら じゃがいも さとう こむぎこ マヨネーズ (エッグフリー) | | たまねぎ パセリ にんにく にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし こまつな コーン | 600 | 14.3 | 41.3 | 2.2 | 海藻 |
| 15 | 水 | | 枝豆ご飯 牛乳 韓国肉風じゃが 炒めナムル 梨 | ぎゅうにゅう ふたにく | | こめ こめあぶら こんにやく じゃがいも さとう ごまあぶら し ろごま | | えだまめ にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ さやいんげん もやし こまつな なし | 562 | 15.4 | 27.4 | 2.1 | 乳 乳製品 |
| 16 | 木 | | チキンライス 牛乳 夏野菜のポトフ スパイシーポテト | とりにく ぎゅうにゅう | | こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも あぶら | | にんじん たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマトピューレ にんにく キャベツ かぼちゃ スズキニ あかピーマン セロリー | 585 | 15.5 | 32.0 | 2.3 | 豆 豆製品 |
| 17 | 金 | | 玄米わかめご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き 沢煮椀 大豆のかりんとう | わかめごはんのもと きなこ ぎゅうにゅう さけ みそ ふたにく あぶらあげ だいず | | こめ げんまい さとう マーガリン でんぶん あぶら くらごとう | | キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん もやし だいごん ごぼう ねぎ こまつな | 586 | 22.5 | 30.1 | 2.4 | 果物 |
| 20 | 月 | | 敬老の日 | | | | | | | | | | |
| 21 | 火 | | 里芋ご飯 牛乳 金目鯛の西京焼き きのこけんちん汁 月見団子 | とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きなめだい みそ とうふ | | こめ おおむぎ こめあぶら さといも さとう こんにやく しらたまだんご でんぶん | | にんじん ごぼう ほししいたけ しょうが だいごん しめじ なめこ こまつな ねぎ いんげん | 634 | 19.6 | 27.1 | 2.5 | 野菜 |
| 22 | 水 | | なすとトマトのスパゲティ 牛乳 きのこ野菜のソテー オレンジゼリー | ふたひきにく ぎゅうにゅう かんてん | | スパゲティ オリーブゆ こめあぶら さとう | | にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん なす キャベツ えのきたけ しめじ こまつな オレンジジュース みかんかん | 556 | 15.3 | 32.2 | 1.9 | 小魚 |
| 23 | 木 | | 秋分の日 | | | | | | | | | | |
| 24 | 金 | | 二色おはぎ 牛乳 はたはたの唐揚げ 豚汁 | きなこ ぎゅうにゅう はたはた ふたにく あぶらあげ とうふ みそ | | こめ もちごめ さとう くろすりごま でんぶん こむぎこ あぶら こめあぶら こんにやく じゃがいも | | しょうが たまねぎ にんじん はくさい だいごん こまつな ねぎ | 643 | 16.0 | 35.6 | 1.7 | 肉 |
| 27 | 月 | | ご飯 牛乳 鶏肉のんにく味噌焼き もやしのおかか和え さつま汁 | ぎゅうにゅう とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ とうふ | | こめ さとう しろごま こめあぶら こんにやく さつまいも | | にんにく ねぎ にんじん もやし こまつな しょうが ごぼう だいごん | 592 | 19.2 | 31.9 | 2.5 | 果物 |
| 28 | 火 | | ひじきご飯 牛乳 生揚げとえびの旨煮 野菜のポン酢和え | とりにく ひじき あぶらあげ ぎゅうにゅう えび あつあげ | | こめ こめあぶら こんにやく さとう でんぶん | | にんじん ほししいたけ しょうが たまねぎ はくさい こまつな きゅうり もやし ゆず すだち | 602 | 20.2 | 35.7 | 2.4 | 種実 |
| 29 | 水 | | メープルトースト 牛乳 サーモンチャウダー グリーンサラダ | ぎゅうにゅう さけ クリーム | | しょくパン マーガリン メープルシロップ こめあぶら バター こむぎこ さとう | | たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー パセリ きゅうり キャベツ | 551 | 17.1 | 44.1 | 2.5 | 芋 |
| 30 | 木 | | ご飯 牛乳 四川味噌豆腐 春雨サラダ りんご | ぎゅうにゅう ふたにく みそ とうふ | | こめ こめあぶら さとう ごまあぶら でんぶん はるさめ | | にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ きゅうり もやし きくらげ りんご | 581 | 16.5 | 29.6 | 2.3 | 海藻 |
| 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 | 599 | 17.2 | 33.4 | 2.3 | 331 | 94 | 2.2 | 245 | 0.37 | 0.50 | 26 | 5.5 | |

※ 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20回

食品成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年度版ではエネルギーの算出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。(記載されている栄養価は中学年です。)