

令和4年

9月献立表

泉新小学校

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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	金	ハヤシライス 飲用牛乳 コーンとわかめのサラダ 白玉フルーツポンチ	豚肉 大豆 牛乳 わかめ	米 麦 なたね油 ジャガイモ 砂糖 ざらめ バター 小麦粉 白玉団子	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり コーン みかん 桃 缶 パインアップル 缶 レモン	687	12.7	25.5	2.7
5	月	ご飯 飲用牛乳 高野豆腐の揚げ煮 小松菜とかまぼこの和え物	牛乳 とり肉 鶏もも 高野豆腐 かまぼこ	米 ジャガイモ 片栗粉 油 砂糖 白ごま	にんじん たまねぎ ピーマン 小松菜 キャベツ	588	16.5	26.6	1.8
6	火	パセリライス 飲用牛乳 鮭のホワイトソース焼き ヌイユスープ	牛乳 鮭 生クリーム チーズ ベーコン とり肉	米 麦 バター 小麦粉 なたね油 ジャガイモ マカロニ・スパゲッティ	パセリ にんじん えのきたけ ピーマン たまねぎ キャベツ ほうれん草	616	18.4	29.2	2.3
7	水	あぶたま丼 飲用牛乳 塩豚汁 くだもの(梨)	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 砂糖 片栗粉 なたね油 ジャガイモ	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 生姜 ごぼう 大根 ねぎ なし	609	16.8	29.7	2.4
8	木	なすとトマトのスパゲッティ 飲用牛乳 サウピカンサラダ	豚ひき肉 大豆 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 なたね油 砂糖 ジャガイモ 油	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト 缶 トマトピューレ なす キャベツ きゅうり	600	16.3	33.3	2.0
9	金	麦ご飯 飲用牛乳 菊花蒸し ほうれん草のおかか和え 具だくさんみそ汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 卵 竹輪 かつお節 油揚げ 大豆 みそ	米 押麦 片栗粉 砂糖 ジャガイモ	ねぎ 干しいたけ 生姜 コーン ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ 小松菜	625	17.9	29.2	2.5
12	月	里芋ご飯 飲用牛乳 鮭の西京焼き 沢煮椀 お月見団子	とり肉 牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ	米 麦 里芋 砂糖 なたね油 白玉団子 片栗粉	さやいんげん 生姜 にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜	600	18.5	26.3	2.4
13	火	シーフードピラフ 飲用牛乳 鶏肉のマーマレード焼き ジュリエンスープ	いか えび 牛乳 とり肉 ベーコン	米 麦 なたね油 バター マーマレード	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム グリーンピース パセリ にんにく キャベツ ピーマン	588	17.6	32.9	2.6
14	水	マーボー焼きそば 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 青のり	中華めん なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 ジャガイモ 油	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ いら	638	19.0	36.1	2.2
15	木	きびご飯 飲用牛乳 ししゃもの甘酢漬け ごもくきんぴら さつま芋と青菜のみそ汁	牛乳 子持ちししゃも 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 きび 砂糖 なたね油 こんにゃく 白ごま ごま油 さつま芋	ごぼう れんこん にんじん たまねぎ ねぎ 小松菜	594	19.3	26.7	2.5
16	金	タコライス 飲用牛乳 アーサー汁 パイナップルゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 豆腐 あおさ 寒天	米 麦 なたね油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト 缶 キャベツ コーン 大根 パインアップルジュース パインアップル 缶	596	15.4	23.0	2.7
20	火	オレンジ風味のフレンチトースト 飲用牛乳 マカロニ入りトマトシチュー くだもの(巨峰)	牛乳 卵 ベーコン とり肉 大豆 いんげん豆 チーズ	食パン 砂糖 バター なたね油 ジャガイモ マカロニ 小麦粉	オレンジジュース にんじん たまねぎ キャベツ トマト 缶 トマトピューレ ぶどう	618	15.9	34.7	2.2
21	水	チャーハン 飲用牛乳 さばの香味焼き 春雨坦々スープ	豚肉 なたね油 牛乳 さば 豚ひき肉 豆腐 みそ	米 麦 なたね油 ごま油 砂糖 白ごま 春雨 白すりごま	にんじん ねぎ たまねぎ グリーンピース 生姜 白菜 小松菜	628	18.8	37.8	2.6
22	木	チキンカレー 飲用牛乳 小松菜サラダ	とり肉 大豆 生クリーム 牛乳 ひじき ハム	米 麦 なたね油 ジャガイモ バター 小麦粉 ざらめ 春雨 砂糖 ごま油	にんにく たまねぎ にんじん 小松菜 もやし	627	13.7	29.3	2.2
26	月	タッカルビ丼 飲用牛乳 わんたんスープ くだもの(みかん)	とり肉 牛乳 豚肉	米 麦 ごま油 さつま芋 砂糖 片栗粉 なたね油 ウェーブワンタン	にんじん たまねぎ キャベツ いら にんにく 生姜 干しいたけ もやし ねぎ 白菜 みかん	655	14.4	23.6	2.1
27	火	こぎつねご飯 飲用牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 豆乳仕立てのみそ汁	油揚げ 牛乳 鶏ひき肉 卵 豚肉 みそ 豆乳	米 麦 砂糖 なたね油 ジャガイモ 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にんじん たまねぎ 干しいたけ いら 大根 ごぼう 白菜 ねぎ	611	16.9	31.8	2.6
28	水	ご飯 飲用牛乳 キムムッチ 韓国風肉じゃが じゃこサラダ	牛乳 のり 豚肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ	米 ごま油 砂糖 白ごま なたね油 こんにゃく ジャガイモ 白すりごま	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	596	17.0	28.5	2.3
29	木	セルフフィッシュバーガー 飲用牛乳 コールスローサラダ ふわふわチーズのスープ	しいら 卵 牛乳 ベーコン とり肉 チーズ	丸パン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 なたね油 ジャガイモ	きゅうり キャベツ コーン にんじん たまねぎ 小松菜	622	21.4	35.7	3.2
30	金	豚肉と野菜のみそ炒め丼 飲用牛乳 じゃがもちスープ	豚肉 みそ 牛乳 鶏むね 油揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ジャガイモ ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ いら ごぼう 小松菜	623	15.9	25.6	2.4

※ 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19回

今月の産地:米(青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道)

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。



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク

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	617	16.9	29.8	2.4	335	99	2.3	223	0.31	0.46	16	7.0