

令和5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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
4	月		豚キムチ丼 飲用牛乳 ビーフンスープ りんごゼリー	豚肉 牛乳 ベーコン 寒天	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま じゃが芋 ビーン	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ もやし キムチ ねぎ 小松菜 りんごジュース	589	14.1	24.3	2.4
5	火		ご飯 飲用牛乳 鶏肉の照り焼き ほうれん草のおかか和え 豆腐の味噌汁	牛乳 とり肉 竹輪 かつお節 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 ざらめ 片栗粉 じゃが芋	にんにく 生姜 ほうれん草 キャベツ にんじん たまねぎ	587	17.8	28.2	2.7
6	水		スパゲティラタトゥイユ 飲用牛乳 コーンポテト くだもの(梨)	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳	スパゲティ オリーブ油 なたね油 じゃが芋 バター	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ トマト缶 マッシュルーム なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマトピューレ コーン パセリ粉 なし	603	15.4	33.4	2.4
7	木		カレーピラフ 飲用牛乳 白身魚のハーブパン粉焼き トマトスープ	豚ひき肉 牛乳 たら とり肉 ベーコン	米 麦 なたね油 バター パン粉 オリーブ油 じゃが芋	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 にんにく パセリ粉 トマト缶	588	19.1	28.9	2.5
8	金		ごはん 飲用牛乳 卵焼きの甘酢あんかけ 菊の花のポン酢あえ とうがんの和風汁	牛乳 鶏ひき肉 卵 とり肉 厚揚げ	米 なたね油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 小松菜 もやし きゅうり 菊 レモン とうがん えのきたけ ねぎ	579	16.9	30.5	2.4
11	月		ごはん 飲用牛乳 ししゃもの磯辺焼き 野菜のおかか炒め 豚肉とじゃがいもの味噌煮	牛乳 ししゃも 青のり かつお節 豚肉 みそ	米 白ごま なたね油 こんにゃく じゃが芋 砂糖	キャベツ 小松菜 ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん	630	17.5	29.3	2.3
12	火		麻婆なす丼 飲用牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ハム	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 白すりごま ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん なす 小松菜 きゅうり キャベツ	603	13.7	29.9	2.5
13	水		菜めし 飲用牛乳 厚揚げと野菜の中華煮 大根のさっぱり和え くだもの(冷凍みかん)	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 大根 小松菜 みかん	608	15.7	29.6	2.4
14	木		秋の香りおこわ 飲用牛乳 鯖の文化干し のっぺい汁	とり肉 油揚げ 牛乳 さば 豆腐	米 もち米 なたね油 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉	にんじん しめじ グリンピース 大根 ねぎ 小松菜	650	17.4	39.6	2.7
15	金		あんかけ焼きそば 飲用牛乳 青のりポテトビーンズ くだもの(巨峰)	豚肉 かまぼこ いか えび 牛乳 大豆 青のり	中華めん なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ぶどう	622	18.8	28.4	2.7
19	火		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 パイナップルジュース パイナップル缶	592	15.5	23.1	2.7
20	水		ハニートースト 飲用牛乳 ポークシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉	食パン マーガリン はちみつ グラニュー糖 なたね油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン	622	12.7	41.4	2.9
21	木		ごはん 飲用牛乳 もうかさめの唐揚げ 野菜のごま和え きのこと野菜のみそ汁	牛乳 さめ 厚揚げ みそ	米 油 片栗粉 上新粉 砂糖 白すりごま なたね油	生姜 もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 しめじ ねぎ	571	18.4	28.5	2.3
22	金		ドライカレー 飲用牛乳 マセドアンサラダ	豚ひき肉 大豆 レンズ豆 牛乳	米 麦 なたね油 バター じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム にんじん グリンピース きゅうり コーン	592	15.0	28.0	2.2
25	月		黒砂糖パン 飲用牛乳 ほうれん草とチーズの卵焼き ひよこ豆のスープ	牛乳 豚ひき肉 卵 生クリーム チーズ ベーコン ひよこ豆	黒砂糖パン なたね油 じゃが芋 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 白菜	569	18.6	40.5	2.8
26	火		ごはん 飲用牛乳 いかのかりんとうがらめ 野菜ののり和え 豚汁	牛乳 いか のり 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 片栗粉 上新粉 油 砂糖 なたね油 こんにゃく じゃが芋	生姜 キャベツ もやし にんじん ごぼう 大根 小松菜 ねぎ	648	17.7	26.1	2.6
27	水		あぶたま丼 飲用牛乳 そぼろ汁 くだもの(みかん)	油揚げ 竹輪 卵 牛乳 鶏ひき肉	米 麦 砂糖 片栗粉 なたね油 じゃが芋 こんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ 干しいたけ グリーンピース 生姜 切干大根 小松菜 ねぎ みかん	634	15.4	26.4	2.2
28	木		コーンピラフ 飲用牛乳 かぼちゃのミルクスープ フレンチサラダ	とり肉 牛乳 ベーコン 豆乳 クリーム いんげん豆	米 麦 なたね油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんじん マッシュルーム たまねぎ コーン グリーンピース かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ	607	13.4	31.6	2.5
29	金		里芋ご飯 飲用牛乳 魚の西京焼き 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 白ごま 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	605	18.5	27.1	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 中学年値

今月の産地:米(秋田、青森県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、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 (中学年)	605	16.4	30.3	2.5	336	96	2.3	220	0.29	0.45	16	6.8