

令和元年

9月献立表

橋戸小学校

実施日	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養			
		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	たんぱく質 (g)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)			
2月	★ナン ★ぎゅうにゅう ★だいずいりキーマカレー ★カントリーサラダ	★ぎゅうにゅう ★ぶたひきにく ★だいず	★ナン ★あぶら★ごめこ ★さとう	★にんにく★しょうが★たまねぎ★にんじん ★トマトピューレ★グリーンピース★だいごん ★きゅうり★キャベツ★レモンじる	630	14.3	40.7	3.1			
3火	★ごはん ★ぎゅうにゅう ★あつあけのみそいため ★しおこんぶあえ	★ぎゅうにゅう★ぶたにく★なまあげ ★しろみそ ★しおこんぶ	★ごめ ★あぶら★ さとう	★しょうが★ピーマン★はくさい★にんじん ★ほししいたけ★キャベツ★きゅうり	628	17.2	32.0	2.2			
4水	★ねぎキムチチャーハン ★ぎゅうにゅう ★かふうだいごん ★トックスープ	★ぎゅうにゅう★ぶたにく ★とりにく	★ごめ ★あぶら ★さとう ★ごま ★ごまあぶら ★トック	★にんじん★はくさい (キムチ) ★だいごん ★にんにく★たまねぎ★ほししいたけ ★ほんしめじ★ねぎ★チンゲンサイ	553	13.2	24.4	2.9			
5木	★ねりマスバグティ ★ぎゅうにゅう ★チーズいりサラダ	★ぎゅうにゅう★ツナかん ★あまのり ★ダイスチーズ	★オリーブオイル★あぶら ★スバグティ★さとう	★だいごん★きゅうり★にんじん ★スイートコーンかん ★もやし	534	18.6	46.9	4.4			
6金	★ちゅうかどん ★ぎゅうにゅう ★チョコプリン	★ぎゅうにゅう★ぶたにく★とんこつ ★いか ★うずらたまご★なると ★イナアガー★なまクリーム	★ごめ ★おおむぎ★あぶら★さとう ★でんぶん ★ごまあぶら★ざらめ	★にんにく★にんじん★たけのこ ★たまねぎ★はくさい ★ほししいたけ	594	17.2	30.3	2.3			
9月	★わかめごはん ★ぎゅうにゅう ★ししゃものピリからき ★けんちんじる ★くだもの	★ぎゅうにゅう★わかめ ★ししゃも ★とりにく ★けずりぶし★とうふ	★ごめ ★ごま★さとう ★あぶら★じゃがいも ★こんにやく	★しょうが★にんにく ★ごぼう★にんじん ★だいごん★ねぎ★なし	582	19.1	23.8	2.3			
10火	★ごはん★ぎゅうにゅう ★とりにくとコーンのあけに ★キャベツのちゅうかあえ	★ぎゅうにゅう ★とりにく	★ごめ ★あぶら ★でんぶん★じゃがいも ★ごまあぶら	★にんにく★しょうが★にんじん ★コーンかん ★さやいんげん★キャベツ ★もやし	682	11.8	29.8	1.6			
11水	★ジャージャーめん★ぎゅうにゅう ★フルーツポンチ	★ぎゅうにゅう★あかみそ★ぶたにく ★かんでん	★あぶら ★ちゅうかめん ★ごまあぶら ★ごま ★さとう★でんぶん	★もやし★きゅうり★にんにく★にんじん ★しょうが★ねぎ★ほししいたけ★ももかん ★たけのこかん★パインアップルかん	682	14.3	29.2	2.8			
12木	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★ごまつなごまあえ★まさごやき ★じゃがいものみそじる	★ぎゅうにゅう★とりにく ★とうふ★しらすほし★ひじき ★けずりぶし ★わかめ ★あぶらあげ★みそ	★ごめ ★おおむぎ★あぶら★でんぶん ★さとう ★ごま★じゃがいも	★にんじん★たまねぎ★もやし ★ごまつな★ねぎ	666	16.0	24.7	3.5			
13金	★あけぼのごはん ★ぎゅうにゅう ★きりほしだいごんサラダ ★つきみだんじる	★ぎゅうにゅう★しらすほし ★わかめ★まこんぶ ★けずりぶし ★とりにく ★とうふ	★ごめ ★あぶら ★ごまあぶら ★さとう ★じゃがいも★しらたまご	★にんじん★きりほしだいごん ★キャベツ ★ほししいたけ★だいごん ★ねぎ★ごまつな★かぼちゃ	542	15.3	21.1	3.3			
17火	★コッパパン ★ぎゅうにゅう ★おからのキッシュ ★ミネストローネ	★ぎゅうにゅう ★ぶたにく★おから ★たまご★なまクリーム★ワインナー	★コッパパン★ あぶら★バター ★パンこ ★じゃがいも★さとう	★たまねぎ★かんそう パセリ ★にんにく★しょうが★にんじん★キャベツ ★トマトピューレ★グリーンピース	618	16.6	38.9	2.8			
18水	★カレーピラフ ★ぎゅうにゅう ★ABCスープ	★ぎゅうにゅう★むきえび ★とりにく	★ごめ★バター ★あぶら ★じゃがいも★マカロニ	★たまねぎ★にんじん ★スイートコーンかん ★グリーンピース ★セロリー★あおピーマン	564	15.5	21.1	2.1			
19木	★さんまのかばやきどん ★ぎゅうにゅう ★だいごんとごまつなのみそじる ★とさきゅうり	★ぎゅうにゅう★さんま★けずりぶし ★みそ★ごなかつお	★ごめ ★おおむぎ★あぶら★でんぶん ★さとう ★ごま (いり) ★じゃがいも	★ねぎ★にんじん★ごまつな ★だいごん★きゅうり	811	15.8	40.2	3.1			
20金	★むぎごはん ★ぎゅうにゅう ★にくじゃが ★やさしいごみあえ	★ぎゅうにゅう★ぶたにく ★けずりぶし	★ごめ ★おおむぎ★あぶら ★じゃがいも ★しらたき★ さとう	★にんじん★たまねぎ★グリーンピース ★キャベツ★ ごまつな	580	14.7	19.1	1.4			
24火	★チリピーンズライス ★ぎゅうにゅう ★わかめわかめががが	★ぎゅうにゅう★ぶたにく ★ベーコン ★だいず ★ごなチーズ	★ごめ ★おおむぎ★バター ★あぶら ★じゃがいも ★こむぎご★さとう	★にんにく★たまねぎ★にんじん ★トマトピューレ★トマトジュース ★キャベツ★もやし★きゅうり★コーンかん	661	13.3	29.1	2.3			
25水	★しょくパン ★ぎゅうにゅう ★セザミポテト ★やさしいスープ ★パインジャム	★ぎゅうにゅう ★ベーコン★とりもも にく	★しょくばん★じゃがいも ★バター ★ごま ★あぶら ★さとう★コーンスターチ	★にんじん★たまねぎ ★コーンかん★ キャベツ ★ごまつな★パインかん	572	12.4	28.6	2.2			
26木	★とりにく★ごはん ★ぎゅうにゅう ★ぼんずあえ ★はたけじる	★ぎゅうにゅう★とりにく ★あぶらあげ ★けずりぶし★ぶたにく★あかみそ	★ごめ ★あぶら ★さとう ★じゃがいも	★ごぼう★にんじん★グリーンピース ★きゅうり★レモンじる★だいごん ★ほんしめじ★ ごまつな★ねぎ★はくさい	608	13.8	34.0	6.5			
27金	★マーボー豆腐どん★ぎゅうにゅう ★ちゅうかサラダ	★ぎゅうにゅう★ぶたひきにく ★とうふ ★あかみそ ★あぶらあげ	★ごめ ★おおむぎ★あぶら★さとう ★ごまあぶら★でんぶん	★にんにく★しょうが★ねぎ★にら ★ほししいたけ★たけのこ★にんじん ★もやし★きゅうり	595	17.3	32.1	2.4			
30月	★しめじごはん ★ぎゅうにゅう ★ごもくきんぴら ★いわしのつみれじる	★ぎゅうにゅう★まこんぶ ★あぶらあげ ★さつまあげ ★けずりぶし ★いわし★みそ	★ごめ ★おおむぎ★さとう★あぶら ★つきこんにやく★でんぶん★じゃがいも	★にんじん★しめじ★たけのこ ★れんごん ★だいごん★しょうが★ねぎ★ごまつな	539	16.3	24.4	3.8			

※ 食材料購入の場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

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)	食塩相当量 (g)
平均値	613	15.4	30.3	2.9	334	93	2.1	227	0.33	0.49	27	4.2
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