



小学校

9 月献立表

日	曜日	献立名			食 品 名			エネルギー	たんぱく質	脂質				
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える	kcal	%	%				
1	月	大豆入りドライカレー		フレンチサラダ 梨	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり 梨	607	13.7	27.9				
2	火	ご飯		鶏肉のピリ辛焼き 青梗菜とえのきのお浸し 茄子とかぼちゃの味噌汁	牛乳 鶏肉 かつお節 だし煮干 油揚げ 味噌	米 ごま油 砂糖	生姜 にんにく チンゲンサイ えのきたけ かぼちゃ 茄子 玉ねぎ さやいんげん	574	14.8	26.7				
3	水	高菜じゃこご飯		竹輪の磯辺揚げ 野菜のからし醤油かけ なめこ汁	ちりめんじゃこ 牛乳 竹輪 卵 青のり だし削り節 豆腐 味噌	米 ごま油 小麦粉 油	高菜漬 ほうれん草 キャベツ もやし 人参 なめこ ねぎ	570	15.3	24.3				
4	木	胚芽パン		ポテトグラタン 2色ソテー ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 生クリーム チーズ ベーコン	胚芽パンコッペ 油 バター 小麦粉 じゃがいも	玉ねぎ パセリ さやいんげん コーン缶 人参 セロリー キャベツ	567	15.6	32.4				
5	金	ご飯		魚の麦味噌焼き ツナ入り茹で野菜 沢煮わん	牛乳 鮭 味噌 まぐろ だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	キャベツ きゅうり 人参 椎茸 かぶ ねぎ かぶ(葉)	579	17.3	24.4				
8	月	オムライス		茹で野菜 野菜スープ	鶏肉 卵 牛乳 ベーコン	米 大麦 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ グリンピース もやし キャベツ きゅうり りんご 人参 セロリー	566	13.8	25.9				
9	火	ご飯		鯖の塩焼き きんぴら すまし汁	牛乳 さば だし削り節 だし昆布 豆腐 蒸しかまぼこ	米 油 ごま油 こんにゃく 砂糖	ごぼう 人参 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	578	15.5	25.2				
10	水	ツナおろしスパゲッティ		カラフルサラダ ポン・デ・ケージョ	まぐろ のり 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 バター 砂糖 じゃがいも 小麦粉 片栗粉	大根 キャベツ きゅうり ピーマン 枝豆	628	14.1	27.2				
11	木	ご飯		蒸し鶏のごまだれかけ 野菜の中華ドレッシングかけ ニラ卵スープ	牛乳 鶏肉 だし削り節 卵	米 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	ねぎ 生姜 にんにく チンゲンサイ もやし 人参 玉ねぎ 椎茸 にら	570	15.2	29.2				
12	金	ご飯		いかのかりんと揚げ 肉じゃがの旨煮 味噌汁 かみかみふりかけ	牛乳 いか 豚肉 だし削り節 味噌 かつお節 ちりめんじゃこ	米 片栗粉 油 じゃがいも こんにゃく 砂糖 ごま	生姜 玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 小松菜 塩昆布	586	14.2	21.2				
16	火	ご飯		西湖豆腐 中華サラダ びり辛こんにゃく	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま こんにゃく	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 トマト缶 ねぎ ピーマン 切り干し大根 きゅうり	603	14.8	28.2				
17	水	親子丼		ほうれん草と竹輪の胡麻和え 味噌汁	鶏肉 だし削り節 卵 牛乳 竹輪 油揚げ 豆腐 味噌	米 油 砂糖 ごま じゃがいも	玉ねぎ みつば ほうれん草 えのきたけ キャベツ	619	16.2	27.9				
18	木	五目うどん		大根と水菜のサラダ 黒砂糖蒸しパン	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 まぐろ 卵	うどん 油 砂糖 小麦粉	人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 水菜 玉ねぎ	614	13.0	23.6				
19	金	ガーリックライス		白身魚のムニエル 豆と野菜のドレッシング和え ベーコンスープ	牛乳 ホキ 大豆 ベーコン	米 バター 小麦粉 油 砂糖	にんにく レモン きゅうり 人参 蓮根 枝豆 玉ねぎ キャベツ	578	14.5	28.3				
22	月	マーボー焼きそば		じゃこポテト 野菜ナムル	豚挽き肉 味噌 豆腐 牛乳 ちりめんじゃこ	中華めん 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	生姜 にんにく 椎茸 人参 ねぎ にら もやし ほうれん草	551	17.6	32.8				
24	水	舞茸ご飯		豚肉の香味焼き かぼちゃの煮付け 味噌汁	油揚げ 牛乳 豚肉 だし削り節 わかめ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま	舞茸 生姜 ねぎ かぼちゃ 大根 玉ねぎ	588	15.9	25.4				
25	木	蜂蜜レモントースト		大豆のトマト煮 シーフードサラダ 巨峰	牛乳 大豆 ベーコン 豚肉 いか 海老	食パン マーガリン はちみつ 油 じゃがいも 砂糖	レモン 人参 玉ねぎ トマトピューレー キャベツ きゅうり りんご 巨峰	582	15.8	32.6				
26	金	さつま芋ご飯		わかさぎの天ぷら 磯浸し 吉野汁	牛乳 わかさぎ 卵 のり だし削り節 油揚げ 豆腐	米 さつまいも ごま 小麦粉 油 片栗粉	小松菜 人参 チンゲンサイ 大根 椎茸 ねぎ	574	14.0	24.9				
29	月	ご飯		豆腐入りハンバーグ 小松菜と油揚げの煮びたし 味噌汁	牛乳 豚挽き肉 豆腐 油揚げ だし削り節 だし煮干 味噌	米 油 バター パン粉 砂糖	玉ねぎ もやし 人参 小松菜 大根 キャベツ ねぎ	572	14.4	26.6				
30	火	揚げパン		じゃが芋のオランダ風煮 コロコロサラダ 梨	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ	コッペパン 砂糖 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 いんげん 大根 きゅうり 梨	571	12.8	32.9				
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	Va μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量		584	14.9	27.4	346	94	2.2	2.9	250	0.36	0.52	29	2.3	6.2