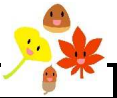




令和6年度9月学校給食献立予定表



日	曜	献立名	おまな材料 <small>ざいりょう</small>						えいようりょう 栄養量						
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		I補キ	たんぱく質	脂質	塩分			
			ち せんにく ぼん しよくひん 血・筋肉・骨になる食品	からだ 体のちようしをとのえる食品	エネルギーのもとになる食品	1群	2群	3群					4群	5群	6群
2	月	ごはん 牛乳 焼き肉 野菜の梅かつおあえ 根菜のみそ汁	豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ うめ にんにく しょうが もやし キャベツ	米 里芋	油	639 810	27.7 34.3	19.6 23.1	2.5 3.1			
3	火	ごはん 牛乳 県産豚肉餃子 八宝菜 マカロニ入りスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら きぬさや	白菜 玉ねぎ たけのこ しいたけ	米 マカロニ でん粉 餃子の皮	油 ごま油 ラー油	619 780	24.1 25.3	19.9 24.1	2.8 3.5			
4	水	小さいコッペパン 牛乳 天ぷらうどん 和風サラダ	鶏肉 なると ちくわ みそ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 春菊	しいたけ ねぎ 玉ねぎ もやし ごぼう キャベツ	パン うどん 小麦粉	油 ごま油	649 753	22.7 25.7	22.9 28.7	2.4 3.1			
5	木	麦ごはん 牛乳 五目鶏めしの具 厚焼き卵 からしあえ さつま芋汁	鶏肉 みそ さつま揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	にんじん ほうれん草	ごぼう ねぎ もやし 大根 しめじ	米 麦 砂糖 さつま芋	油	651 838	24.0 29.7	17.7 20.8	2.9 3.6			
6	金	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 チキンごぼうサラダ すまし汁	いわし 鶏肉 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 枝豆 きゅうり しいたけ	米 油 ドレッシング	645 913	31.3 39.2	22.6 34.4	2.4 3.4				
9	月	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい 生揚げとキャベツのみそ炒め 肉団子と春雨のスープ	豚肉 鶏肉 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ たけのこ にんにく もやし ねぎ	米 しゅうまいの皮 砂糖 春雨	油	624 829	25.0 32.7	18.9 23.8	2.2 2.8			
10	火	ごはん 牛乳 大豆ミートドライカレー 海藻サラダ フルーツポンチ	大豆ミート 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	玉ねぎ とうもろこし 枝豆 大根 みかん もも にんにく	米 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	753 651	25.7 24.0	28.7 17.7	3.1 2.9			
11	水	小さいコッペパン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし にんにく	パン スパゲティ	油 ドレッシング	662 786	27.5 32.3	18.4 21.7	2.3 2.9			
12	木	麦ごはん 牛乳 アジフライ 春雨の中華あえ ワンタンスープ	アジ ハム 豚肉	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが	米 麦 砂糖 春雨 ワンタンの皮	ごま油	633 815	28.2 34.6	16.9 19.4	2.1 2.5			
13	金	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ほうれん草おかかあえ 道産子汁	ちくわ 豚肉 みそ	牛乳 青のり わかめ	にんじん ほうれん草	もやし 玉ねぎ とうもろこし ねぎ にんにく	米 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	959 641	36.1 25.2	25.1 18.7	3.5 2.6			
カミカミ献立です。「よく噛んで食べる」というのは、固い食べ物ばかりを食べたり、強く噛んで食べたりすることではありません。ゆっくりよく噛んで食べることです。今日も歯ごたえのある食材を取り入れました。															
17	火	ごはん 牛乳 豚丼 和風サラダ じゃが芋のみそ汁	豚肉 ハム 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ しめじ ねぎ キャベツ きゅうり	米 砂糖 じゃが芋	油 ごま ドレッシング	641 812	26.8 32.5	19.4 22.4	2.5 3.0			
18	水	ドックパン(コッペパン ウィンナー) 牛乳 マセドアンサラダ ポトフ	ウィンナー ハム 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜	きゅうり 大根 玉ねぎ キャベツ	パン じゃが芋	マヨネーズ	645 808	25.2 31.3	26.7 30.3	2.1 2.7			
19	木	県産麦ごはん 牛乳 さんまのかぼすレモン煮 もやしサラダ けんちん汁	さんま 大豆 かまぼこ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん	もやし 大根 しいたけ 白菜 ねぎ ごぼう	米 麦 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま	697 959	27.1 36.1	21.7 25.1	#REF! 3.5			
今日は食育の日です。16日の「敬老の日」にちなんで「まごわやさしい献立」です。豆・ごま・わかめ・野菜・魚・しいたけ・いもの7つの食材を使っています。															
20	金	ごはん 牛乳 ハンバーグきのこソースかけ ひじきのサラダ マロニスープ	鶏肉 なると 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ 白菜 しめじ えのきたけ 枝豆 とうもろこし ねぎ	米 マロニー 砂糖	ドレッシング	641 826	25.2 31.5	18.7 22.3	2.6 3.3			
24	火	ごはん 牛乳 みそカツ かんぴょうのサラダ かきたま汁	豚肉 みそ なると 卵	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	キャベツ かんぴょう しいたけ にんにく	米 パン粉 でん粉 砂糖	油 ドレッシング	645 808	25.2 31.3	26.7 30.3	2.1 2.7			
25	水	小さいはちみつパン 牛乳 アンサンブルエッグ ブロッコリーサラダ ミネストローネ 県産ヨーグルト	卵 ベーコン 大豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし レモン	はちみつパン じゃが芋 マカロニ	油	634 829	23.4 30.7	19.8 26.6	2.3 3.1			
26	木	麦ごはん 牛乳 ポークカレー ツナサラダ アセロラゼリー	豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく 大根	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油 ドレッシング	696 886	21.7 26.6	19.3 23.3	2.3 3.1			
27	金	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 即席漬け 豆腐と肉の炒め煮	サバ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	油	651 832	25.7 31.5	20.2 24.4	2.3 3.0			
30	月	ごはん 牛乳 そぼろ丼の具 ほうれん草ののりあえ のっぺい汁 チーズ	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 チーズ のり	にんじん ほうれん草	キャベツ しょうが グリーンピース もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま油	679 854	30.0 36.1	25.3 28.9	2.4 2.8			
「のっぺい汁」は新潟県の郷土料理です。里芋や鶏肉、こんにゃく、きのこなどの具が入り、とろみがついているのが特徴です。															
計(19回)		★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。						えいようりょう 栄養量		小学生 (中学年)	月平均 基準量	672 650	26.5 26.8	21.5 18.1	#REF! 2.0未満
										中学生	月平均 基準量	834 830	31.1 34.2	24.5 23.1	3.0 2.5未満