

2019年9月

学校給食予定献立表

日	曜日	主食	牛乳	おかず	材料名			栄養価(小学校中学年)		
					あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
					血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
2	月	ごはん	○	あつやき卵 おひたし 五目きんぴら	牛乳 卵 かつおぶし ふた肉 さつまあげ	こまつな にんじん はくさい さやいんげん もやし たけのこ こんにゃく ごぼう 干しいたけ	米 さとう 白ごま ごま油	620	25.7	17.6
3	火	チャーハン	○	パンパンシーサラダ 肉だんごとはるさめのスープ 冷とうみかん	牛乳 焼きふた ささみ 肉だんご(とり・ふた)	にんじん グリンピース ねぎ たまねぎ きゅうり もやし はくさい みかん	米 はるさめ ごま油 ドレッシング	723	30.9	27.9
4	水	ごはん	○	じゃがいものいそ煮 やまぶきあえ	牛乳 ひじき ふた肉 あつあげ さつまあげ 卵	にんじん さやいんげん こまつな たまねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 じゃがいも さとう 白ごま	623	22.9	17.8
5	木	コッペパン (黒糖入り)	○	さけのチーズフライ ゆでブロッコリー トマトスープ	牛乳 さけ チーズ ベーコン	ブロッコリー にんじん トマト たまねぎ レタス	パン じゃがいも 油	612	25.8	23.3
6	金	ごはん	○	えびしゅうまい 韓国ふうすき焼き	牛乳 えびしゅうまい ふた肉 焼きどうふ	にんじん しょうが にんにく こんにゃく たまねぎ はくさい 根ぶかねぎ りんご	米 焼きふ さとう 白ごま	613	24.1	18.3
9	月	ごはん	○	とうふハンバーグ かぼちゃの煮もの	牛乳 とうふハンバーグ 牛肉 さつまあげ	かぼちゃ にんじん さやいんげん こんにゃく たまねぎ	米 さとう でんぷん じゃがいも	660	23.3	18.5
10	火	玄米ごはん	○	カレーライス ひじきサラダ	牛乳 牛肉 ふた肉 ツナ ひじき	にんじん グリンピース しょうが にんにく たまねぎ コーン きゅうり もやし	米 玄米 じゃがいも カレールウ ドレッシング	689	22.8	24.6
11	水	ごはん	○	とり肉のねぎソース ゆかりあえ なめこ汁	牛乳 とり肉 とうふ みそ	ねぎ にんじん きゅうり キャベツ だいこん はくさい たまねぎ なめこ しそ	米 白ごま ごま油 さとう	683	26.2	24.8
12	木	コッペパン	○	ほうれん草オムレツ ミニトマト ポトフ だいすチョコ	牛乳 ベーコン 卵	にんじん パセリ ミニトマト にんにく たまねぎ キャベツ しめじ ほうれん草	パン じゃがいも だいすチョコ	660	21.7	32.3
13	金	ごはん	○	さばのみそ煮 こまつなと小もちのスープ お月見ゼリー	牛乳 さば みそ ベーコン とうふ	にんじん こまつな たまねぎ えのきだけ	米 もち ゼリー	697	23.8	22.3
17	火	ごはん	○	焼きぎょうざ はっぼうさい	牛乳 ぎょうざ ふた肉 いか えび うすら卵	にんじん チンゲンサイ しょうが たまねぎ はくさい たけのこ	米 さとう でんぷん	603	27.4	18.1
18	水	ごはん	○	さんまのごまあげ 具だくさんみそ汁 オレンジ	牛乳 さんま 油あげ とうふ わかめ みそ	にんじん ねぎ だいこん たまねぎ オレンジ	米 油	643	21.2	21.5
19	木	食パン	○	セルフハムサンド (ハム・ポイルキャベツ・チーズ・マヨネーズ) ポテトスープ	牛乳 ハム ベーコン チーズ	にんじん パセリ キャベツ たまねぎ コーン	パン じゃがいも マヨネーズ	633	25.2	27.3
20	金	ごはん	○	こうやどうふの卵とじ 鳴門わかめのすだちすあえ	牛乳 こうやどうふ とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん わかめ	にんじん キャベツ きゅうり すだち果汁 干しいたけ たけのこ たまねぎ えだまめ	米 さとう	600	26.6	17.0
24	火	ごはん	○	マーボーどうふ もやしのナムル ヨーグルト	牛乳 ふた肉 とうふ みそ さつまあげ ヨーグルト	ねぎ にんじん グリンピース もやし チンゲンサイ しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ	米 さとう でんぷん ごま油	642	28.2	18.0
25	水	麦ごはん	○	ツナそぼろどん ふしめん汁	牛乳 ツナ 卵 ふた肉 みそ	ねぎ しょうが えだまめ たまねぎ だいこん ごぼう しめじ	米 押し麦 さとう ふしめん	689	28.3	25.1
26	木	ロールパン	○	和風スバゲティ フルーツナタデココ	牛乳 ベーコン	にんじん こまつな たまねぎ しめじ えのきだけ エリンギ みかん パイン もも	パン スバゲティ ナタデココ ゼリー	648	19.3	19.1
27	金	ごはん	○	ふた肉とこんにゃくのみそ煮 はるさめサラダ	牛乳 ふた肉 さつまあげ あつあげ みそ 卵 ハム	にんじん さやいんげん しょうが こんにゃく たけのこ キャベツ きゅうり	米 さとう はるさめ	662	26.9	18.8
30	月	麦ごはん	○	おやこどん いかときゅうりのすのもの	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 いか わかめ ちりめん	にんじん ねぎ たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 押し麦 さとう 白ごま	613	28.6	17.6

☆ 材料の購入、その他の理由により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

平均

648

25.2

21.6

基準量

650

21.1g~

14.4g~

32.5g

21.7g

※栄養価については、小学校中学年を基準に、
成長段階に応じて分量を設定しています。