



# 9月 生活のリズムをととのえよう



日光市立南原小学校

日	ようび	こんだて名		あか	きいろ	みどり	1人1日-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g
		主食	牛乳 おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力のもとなる	からだの調子をととのえる	
1	月	ご飯	牛乳 冷や奴 厚揚げのそぼろ煮 おかか和え	ぎゅうにゅう とうふ かつおぶし ぶたにく なまあげ みそ	ごはん かたくりこ さとう あぶら	にんじん たまねぎ えだまめ ほうれんそう キャベツ	655 29.3 21.9 2.3
2	火	バーガーパン	牛乳 セルフメンチカツバーガー ミネストローネ	ぎゅうにゅう メンチカツ ベーコン こなチーズ	パン マカロニ あぶら パンこ だいずバター じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ トマト パプリカ にんにく	607 22.1 22.6 2.3
3	水	ご飯	牛乳 豚肉と野菜の生姜炒め ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ワンタンのぐ	ごはん ワンタンのかわ あぶら	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン ニラ もやし	609 22.3 20.3 2.2
4	木	黒糖パン	牛乳 冷やし中華 揚げ餃子	ぎゅうにゅう ハム	パン ちゅうかめん ごまあぶら あぶら ぎょうざのかわ	きゅうり キャベツ もやし ぎょうざのぐ	615 22.9 6.6 3.5
5	金	ご飯	牛乳 タラコソメ竜田揚げ 五目さんびら 味噌汁	ぎゅうにゅう タラ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ みそ	ごはん かたくりこ あぶら さとう	だいこん こまつな ねぎ ごぼう にんじん つきこんにゃく とうがらし	601 24.1 9.2 2.4
8	月	ジャンバラヤ	牛乳 チキンヌードルスープ アセロラゼリー	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく	ごはん あぶら ゼリー スパゲッティ	たまねぎ パプリカ にんにく パセリ にんじん セロリ	623 19.1 18.5 2.0
9	火	●ご飯献立の白● ご飯	牛乳 カツオかつ ひじきの炒り煮 沢煮うどん	ぎゅうにゅう カツオ ぶたにく あぶらあげ とうふ ぎゅうにく ひじき	ごはん パンこ あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん ねぎ しめじ ほうれんそう しらたき	626 22.0 20.9 2.3
10	水	ご飯	牛乳 マーボー丼 おこげ入り卵スープ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ とりにく たまご なまあげ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら かたくりこ おこげ	にんにく しょうが にんじん ねぎ たまねぎ エノキ	654 23.6 20.2 2.2
11	木	ドッグパン	牛乳 セルフドッグ ザワークラウト 野菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく こなチーズ	パン あぶら マカロニ ルウ だいずバター	キャベツ はくさい にんじん コーン たまねぎ	688 27.7 31.3 2.5
12	金	ご飯	牛乳 ハヤシライス グリーンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	ごはん じゃがいも だいずバター ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり ブロッコリー アスパラガス レモン	618 18.2 20.6 2.3
16	火	ミルクパン みかんジャム	牛乳 オムレツ イタリアンサラダ サマーシチュー	ぎゅうにゅう オムレツ とりにく ツナ	パン ジャム じゃがいも ドレッシング あぶら	たまねぎ キャベツ にんじん トマト にんにく ブロッコリー さやいんげん きゅうり パプリカ	625 24.5 27.0 2.5
17	水	ご飯	牛乳 いわしフライ 磯香りとえ 豚汁	ぎゅうにゅう いわし のり ぶたにく みそ とうふ	ごはん じゃがいも あぶら パンこ	たまねぎ こんにゃく にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ ほうれんそう もやし	622 23.6 19.5 2.0
18	木	バターロール ソフトチョコ	牛乳 上海風焼きそば 海藻サラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく かいそう わかめ	パン チョコクリーム やきそばめん あぶら ごまあぶら ドレッシング	にんじん キャベツ ピーマン もやし ねぎ にんにく きゅうり コーン	643 20.0 26.1 2.8
19	金	●地産地消献立● 麦ご飯	牛乳 ナス入りドライカレー ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく	むぎごはん あぶら カレールウ ドレッシング	ナス にんにく しょうが トマト にんじん たまねぎ だいこん きゅうり レモン	669 24.1 25.8 2.4
22	月	ご飯	牛乳 鶏のから揚げ韓国風 小松菜のナムル カルシウムたっぷりスープ	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ たまご	ごはん かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう らーゆ	にんにく とうがらし こまつな もやし にんじん はくさい	633 26.2 23.0 2.5
24	水	ご飯	牛乳 納豆 ピリッと漬け 肉じゃが	ぎゅうにゅう なつとう ぶたにく	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ キャベツ きゅうり とうがらし	647 24.3 16.9 1.7
25	木	コッパパン	牛乳 ハンバーグキノコソース グリーンポテト 春雨スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく	ごはん じゃがいも だいずバター ルウ さとう はるさめ	しめじ まいたけ たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ パセリ	650 23.9 24.9 2.7
26	金	ご飯	牛乳 和風ビビンバ丼 田舎汁	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ みそ とうふ	ごはん あぶら さとう さといも	にんにく しょうが ごぼう ねぎ しらたき しいたけ だいこん にんじん はくさい こんにゃく	625 23.7 21.6 1.8
30	火	米粉ミルク揚げパン	牛乳 コールスローサラダ 肉団子スープ	ぎゅうにゅう にくだんご スキムミルク	こめこパン あぶら さとう ホイップ ドレッシング はるさめ ごまあぶら	キャベツ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ コーン レモン ねぎ はくさい ほししいたけ ほうれんそう	667 30.9 28.3 2.2

◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準（児童8～9歳）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満