

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	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 糖分(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になる	からだの調子をととのえる	
1 月	ご飯	牛乳	冷やや奴 摩掲げのそぼろ煮 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 ペーコン こなチーズ	パン マカロニ あぶら パンこ だいすバター じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ トマト バブリカ 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 ビーマン 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 掲げ餃子	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	タラコンソメ竜田揚げ 五目きんぴら 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 つきこんにやく 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 バブリカ にんにく バセリ にんじん セロリ	623 19.1 18.5 2.0
9 火	●ご飯献立の日● ご飯	牛乳	カツオかつ ひじきの炒り煮 沢煮椀	ぎゅうにゅう カツオ ぶたにく あぶらあげ どうふ 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	マー婆ー丼 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 だいすバター	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 だいすバター ルウ ドレッシング	たまねぎ にんじん きゅうり プロッコリー 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 ににく プロッコリー さやいんげん きゅうり バブリカ	625 24.5 27.0 2.5
17 水	ご飯	牛乳	いわしフライ 穀香り和え 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 ビーマン もやし ねぎ ににく 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 こおりどうふ 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 なっとう 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	コッペパン	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 だいすバター 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 バセリ	650 23.9 24.9 2.7
26 金	ご飯	牛乳	和風ピビンバ丼 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	ごめんパン 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

こんだて せいかつ づこう とう へんこう ぱあい
●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