

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) 塩分(g)	
		しゅしよく	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	水	ごはん	牛乳	じゃがいもとキャベツの煮物 冷や奴 おかか和え オレンジ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし	ごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ キャベツ しらたき きぬさや はくさい ほうれんそう オレンジ	602 20.6 15.3 1.4
2	木	はちみつパン	牛乳	スペイン風オムレツ ラトウイユ オニオンスープ 苺アイス	ぎゅうにゅう ベーコン オムレツ	パン オリーブオイル さとう あぶら アイス じゃがいも	たまねぎ スズキーニ ナス パプリカ トマト にんにく パセリ キャベツ ローレル	621 21.8 24.2 2.2
3	金	ごはん	牛乳	♪5の2リクエストメニュー♪ 照り焼きチキン 苺鯖サラダ キムチみそ汁 レモンタルト	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ	ごはん ごまあぶら あぶら ドレッシング ごま タルト	はくさい ニラ こんにやく エノキ キムチ きゅうり もやし たまねぎ	693 24.9 24.6 2.2
6	月	ごはん	牛乳	タコライス・ポイルキャベツ もずくスープ 冷凍パン	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こなチーズ もずく	ごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト パプリカ キャベツ しょうが ねぎ パイン	623 23.2 19.8 1.9
7	火	黒パン	牛乳	焼きそば ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず ちくわ	パン やきそばめん あぶら ドレッシング ごま	にんじん キャベツ きゅうり コーン	625 24.7 22.3 2.2
8	水	ごはん	牛乳	野菜かき揚げ もみ漬け ぶた汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかめ みそ	ごはん じゃがいも あぶら ごま	たまねぎ こんにやく にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり ねぎ しょうが	690 19.6 26.1 2.6
9	木	冷やし中華	牛乳	肉団子 マーラーカオ	ぎゅうにゅう ハム たまご にくだんご	ちゅうかめん ごま ごまあぶら あぶら マーラーカオ	きゅうり キャベツ もやし	623 22.5 18.3 3.2
10	金	ごはん	牛乳	豚肉と野菜の生姜ゆめ おこげ入り玉子スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とりにく とうふ	ごはん あぶら かたくりこ おこげ	しょうが にんじん たまねぎ ピーマン エノキ ねぎ	680 27.4 24.0 2.0
13	月	ごはん	牛乳	青椒肉絲 エビシウマイ 中華スープ	ぎゅうにゅう ぶたにく エビシウマイのぐ とりにく とうふ	ごはん ごまあぶら あぶら かたくりこ シウマイのかわ さとう	しょうが たけのこ ピーマン にんじん ほししいたけ ニラ はくさい	628 25.7 21.9 2.5
14	火	ごはん	牛乳	◎ご飯献立◎ きびなごフライ 切り干し大根のナムル カルシウムたっぷりスープ	ぎゅうにゅう きびなご こおりどうふ とりにく たまご ハム	ごはん あぶら ごま ドレッシング パンこ ラーゆ かたくりこ	にんじん もやし こまつな きりぼしだいこん きゅうり	609 23.7 20.2 2.0
15	水	麦ごはん	牛乳	★地産地消献立★ ナスのドライカレー カリコリサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうにく チーズ ハム	むぎごはん あぶら カレールウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ ナス スズキーニ にんじん トマト だいこん きゅうり	622 23.0 21.5 1.9
16	木	ココアパン	牛乳	グラタン サマーシチュー キャベツのごまサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	パン グラタン ごま じゃがいも あぶら マヨネーズ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト ほうれんそう にんにく	612 22.2 27.1 2.5
17	金	ごはん (そぼろ丼)	牛乳	◎お月見献立◎ けんちん汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまごそぼろ とうふ	ごはん さとも さとう あぶら ゼリー	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにやく しめじ ましたけ ねぎ	635 24.7 19.5 1.9
22	水	わかめごはん	牛乳	♪5の1リクエストメニュー♪ 大きいきら揚げ ポテトサラダ コンソメスープ	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ベーコン	ごはん かたくりこ あぶら マヨネーズ じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	691 23.9 22.8 3.2
24	金	ごはん	牛乳	サバのカレー焼き さつま汁 れんこんきんぴら	ぎゅうにゅう さば ぶたにく あつあげ みそ さつまあげ	ごはん あぶら さつまいも ごま さとう	にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ れんこん しらたき しちみとうがらし	689 24.2 25.1 2.1
27	月	ごはん	牛乳	和風ピピンパ丼 ワンタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく あぶらあげ なると	ごはん あぶら さとう ごま ワンタン	にんにく しょうが しいたけ ごぼう しらたき チンゲンサイ にんじん たまねぎ	641 25.5 20.7 2.0
28	火	コッパン (セルフドッグ)	牛乳	ウインナー・ポイルキャベツ 野菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー こなチーズ うずらのたまご	パン バター マカロニ	キャベツ はくさい にんじん コーン たまねぎ	674 28.6 30.2 2.4
29	水	ごはん	牛乳	さんまかぼすレモン煮 田舎汁 磯香りとえ 巨峰	ぎゅうにゅう さんま とうふ みそ のり	ごはん さとも あぶら ごま	だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ ほうれんそう もやし きよほう	591 22.0 18.5 2.1
30	木	キャラメル 揚げパン	牛乳	♪5の3リクエストメニュー♪ かぼちゃフライ 海藻サラダ 野菜スープ 冷凍みかん	ぎゅうにゅう とりにく かいそう	パン あぶら さとう パンこ ごまあぶら ドレッシング	かぼちゃ にんじん もやし ニラ たまねぎ はくさい コーン キャベツ きゅうり みかん	609 18.8 24.0 3.0

◎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