

令和5年度



9月 献立表

こん だて ひょう



高山小学校

日曜	主 食	飲み物	お か ず	赤:体を作るもとになる食品		緑:体の調子を整える食品		黄:熱や力のもとになる食品		エネルギー たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
				1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン・食物繊維	5群 炭水化物	6群 脂質	
1金	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	さわらの照焼 ツナと大根の煮物 とんとん汁	さわら とうふ ツナ あぶらあげ ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん	だいこん えだまめ たまねぎ ごぼう ねぎ こんにやく しめじ	ごはん じゃがいも すいとん さとう	バター	629 29.1 20.1 2.2
4月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	焼きぎょうざ もやしの中華和え ジャージャン豆腐 グレープフルーツ	ぶたにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく しょうが キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ グレープフルーツ	ごはん こむぎこ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	623 25.0 19.7 2.1
5火	パーカーハウス	ぎゅうにゅう牛乳	ハンバーグ デミソースかけ 小松菜サラダ ABCスープ	とりにく ぶたにく ツナ ベーコン	牛乳	にんじん こまつな パプリカ	しめじ たまねぎ キャベツ きゅうり レモン コーン	パーカーハウス マカロニ さとう	あぶら	640 26.9 27.9 3.2
6水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	にしんの甘露煮 キャベツのごま昆布和え じゃがいものそぼろ煮 オレンジ	にしん ぶたにく	牛乳 こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ しらたき えだまめ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	644 26.5 21.9 2.4
7木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	親子丼の具 辛子和え たかやま汁 ヨーグルト	とりにく たまご あぶらあげ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	たまねぎ えだまめ しいたけ きゅうり もやし ねぎ なす ごぼう	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	653 30.5 19.6 2.6
8金	くろ黒パン	ぎゅうにゅう牛乳	しろみざかな 白身魚フリッター こんにやくサラダ ビーンズシチュー	たら ぶたにく だいず	牛乳 あおのり スキムミルク	にんじん ブロッコリー トマト	こんにやく きゅうり たまねぎ えだまめ	黒パン じゃがいも こむぎこ	あぶら	620 25.2 22.2 2.7
11月	給 食 な し									
12火	ちゅうか中華 混ぜごはん	ぎゅうにゅう牛乳	コーンシュマイ もやしときゅうりの塩ナムル ワナンスープ 杏仁豆腐	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	にんにく しょうが ねぎ ザーサイ しいたけ たけのこ コーン もやし きゅうり キャベツ	ごはん ワナタン さとう こむぎこ 杏仁豆腐	ごまあぶら ドレッシング	630 23.6 19.1 2.9
13水	ロールパン	ぎゅうにゅう牛乳	ぶたにく 豚肉とポテトのリョネーズ グリーンサラダ コーンと玉ねぎのスープ	ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン	ロールパン じゃがいも かたくりこ	あぶら	613 24.1 25.8 2.8
14木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	さけ 鮭のマヨネーズ焼き 刻み昆布の和え物 鶏だんご汁	さけ ツナ とりにく	牛乳 こんぶ	にんじん パプリカ ピーマン	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう だいこん しめじ ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	606 26.3 23.3 2.6
15金	むぎ麦ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	チキンカレー 福神漬け ツナサラダ 梨	とりにく ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご だいこん キャベツ きゅうり レモン なし	むぎごはん じゃがいも	あぶら	621 21.5 18.4 2.9
19火	ゆで中華麺 (パック麺)	ぎゅうにゅう牛乳	しょうゆ 醤油ラーメンスープ 春巻 ナムル マスカットゼリー	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ こまつな	ねぎ メンマ にんにく キャベツ もやし	ちゅうかめん こむぎこ マスカットゼリー	あぶら ごまあぶら	658 24.5 24.3 2.3
20水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ほっけの塩焼き じゃがいもの生姜煮 ちゃんこ汁	ほっけ ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん にら	たまねぎ こんにやく しょうが だいこん しめじ キャベツ ねぎ にんにく	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	597 28.9 18.3 3.1
21木	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き 胡麻和え あすかじる 飛鳥汁 オレンジ	ぶたにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ もやし ごぼう ねぎ オレンジ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま	608 29.1 18.5 2.4
22金	ミルクパン	ぎゅうにゅう牛乳	ウインナーのチリソース煮 コールスローサラダ チキンマカロニスープ	ウインナー とりにく ハム	牛乳	にんじん ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン	ミルクパン じゃがいも マカロニ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	661 26.7 21.1 3.6
25月	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	さばの文化干し 切干大根の炒め煮 豚汁 グレープフルーツ	さば あぶらあげ ぶたにく とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん	だいこん しいたけ ごぼう ねぎ こんにやく グレープフルーツ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	604 26.5 19.8 2.1
26火	チーズパン	ぎゅうにゅう牛乳	チリコンカン ブロッコリーのサラダ しろいんげん 野菜スープ	ぶたにく だいず ベーコン しろいんげん きんときまめ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー ほうれんそう	えだまめ たまねぎ にんにく きゅうり コーン キャベツ しめじ	チーズパン じゃがいも	あぶら ドレッシング	601 28.5 24.9 3.6
27水	ごはん	ぎゅうにゅう牛乳	すふた 酢豚 チョレギサラダ だいこん ちゅうか 大根の中華スープ	ぶたにく あつあげ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ たけのこ きゅうり キャベツ だいこん えのきたけ	ごはん かたくりこ さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	608 24.9 18.9 2.7
28木	ぎょうじしよく 行事食 ～十五夜～ ●★●●●★●●●★●●●●●★●●●●●	ぎゅうにゅう牛乳	いわしのおかか煮 里芋のうま煮 十五夜すまし汁 お月見ゼリー	いわし かつおぶし とりにく がんもどき かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	たけのこ れんこん ごぼう しいたけ ねぎ	ごはん さといも さとう お月見ゼリー	あぶら	609 27.5 18.5 2.4
29金	しよく食パン いちごジャム	ぎゅうにゅう牛乳	タンドリーチキン カラフルサラダ クラムチャウダー	とりにく ベーコン あさり	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー パプリカ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	食パン いちごジャム じゃがいも	あぶら	635 30.4 23.4 2.9

* **太字の食材**は高山産を使用予定です。

* 材料の都合で献立が変わることがあります。

基準値

エネルギー:650kcal たんぱく質:26.8g 脂質:18.1g 塩分:2.0g

平均値

エネルギー:624kcal たんぱく質:26.6g 脂質:21.5g 塩分:2.8g

