



[ 9月 予定献立表 ]



表郷小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	麦ご飯	○	鶏とこんにやくのごまみそがらめ 磯和え 厚あげのみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 のり 厚あげ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま じゃがいも ぶどうゼリー	しょうが こんにやく ほうれんそう もやし にんじん きゅうり たまねぎ	602 kcal 23.7 g 16.5 g 2.2 g
2火	白河ラーメン	○	チャーシュー 焼きのり 大豆とひじきのサラダ	牛乳 なたと チャーシュー のり ひじき ベーコン	中華めん	ほうれんそう たけのこ ねぎ もやし きゅうり	558 kcal 27.6 g 19.0 g 2.9 g
3水	麦ご飯	○	魚の味噌マヨ焼き きんぴらごぼう 彩り野菜と豚肉のごまスープ	牛乳 メルルーサ さつまあげ 豚肉	麦ごはん さとう ごま ごま油 ノンエッグマヨネーズ	パセリ ごぼう にんじん こんにやく たまねぎ ピーマン えのき	560 kcal 25.0 g 17.5 g 2.2 g
4木	コッペパン	○	ポパイチーズオムレツ 小松菜サラダ 鶏肉と大豆のトマトソース煮	牛乳 ポパイチーズオムレツ ツナ 鶏肉 大豆	コッペパン 油 じゃがいも	こまつな キャベツ きゅうり たまねぎ パセリ トマト	574 kcal 29.6 g 21.3 g 2.2 g
5金	ツナごはん	○	野菜ミックス肉団子 塩昆布入りおひたし なめこのみそ汁	牛乳 ツナ 野菜ミックス肉団子 こんぶ 豆腐	麦ごはん さとう ごま	にんじん もやし キャベツ きゅうり なめこ ねぎ だいこん	578 kcal 23.8 g 19.0 g 2.4 g
8月	麦ご飯	○	いわししょうが煮 ほうれん草のごまあえ さつま汁	牛乳 いわし 鶏肉	麦ごはん ごま さとう さつまいも 油	ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	543 kcal 22.7 g 13.4 g 2.1 g
9火	焼きそば	○	鶏肉のハーブ焼き ナムル	牛乳 豚肉 あおのり 海藻ミックス	焼きそばめん 油 さとう ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン こまつな きゅうり	575 kcal 33.3 g 15.4 g 2.3 g
10水	<減塩メニュー> 麦ごはん	○	納豆 ごま酢あえ じゃが豚キムチ	牛乳 納豆 豚肉	麦ごはん ごま さとう じゃがいも ごま油	キャベツ もやし にんじん みずな こんにやく たまねぎ にら はくさい	573 kcal 25.7 g 16.3 g 1.8 g
11木	コッペパン 県産ももジャム	○	メンチカツ ポパイサラダ コンソメジュリアン	牛乳 ハム ベーコン メンチカツ	コッペパン 油 はるさめ さとう ももジャム	ほうれんそう キャベツ もやし にんじん たまねぎ	624 kcal 22.5 g 24.1 g 2.4 g
12金	<b>お弁当の日(見学学習1~4年)</b>						
15月	<b>敬老の日</b>						
16火	わかめうどん	○	ちくわの磯辺あげ 小松菜ともやしのおかかあえ	牛乳 なたと わかめ 鶏肉 油あげ ちくわ のり かつお節	ソフトめん 小麦粉 油 ごま	ねぎ ごぼう 干しいたけ にんじん こまつな もやし	612 kcal 30.0 g 17.6 g 3.3 g
17水	麦ご飯	○	しゅうまい ホイコーロー 五目エッグスープ	牛乳 しゅうまい 豚肉 たまご 豆腐	麦ごはん 油 ごま油 かたくり粉	キャベツ にんじん ピーマン えのき ねぎ	632 kcal 25.4 g 22.7 g 2.5 g
18木	コーンマヨパン	○	ブロッコリーサラダ ミネストローネ りんごゼリー	牛乳 ハム チーズ 鶏肉	食パン 油 じゃがいも マカロニ オリーブ油 ノンエッグマヨネーズ りんごゼリー	たまねぎ とうもろこし えだまめ ブロッコリー キャベツ パセリ	666 kcal 27.2 g 29.6 g 2.6 g
19金	ビーンズカレー	○	海藻サラダ 豆乳クリームプリン	牛乳 豚肉 ミックスビーンズ チーズ 海藻ミックス	麦ごはん じゃがいも 豆乳クリームプリン 油	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり キャベツ	687 kcal 23.9 g 21.3 g 2.9 g
22月	麦ご飯	○	あげ鶏のねぎソースかけ 千草あえ 田舎汁	牛乳 鶏肉 たまご 厚あげ	麦ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油 じゃがいも	ねぎ ほうれんそう もやし にんじん ごぼう だいこん こんにやく	628 kcal 22.6 g 22.5 g 2.2 g
23火	<b>秋分の日</b>						
24水	麦ご飯	○	さばの南部焼き 五目豆 じゃがもちスープ	牛乳 さば 鶏肉 豚肉	麦ごはん ごま さとう おじゃがもちボール 油	ごぼう にんじん さやいんげん はくさい しめじ ねぎ こんにやく 干しいたけ	623 kcal 28.8 g 19.3 g 2.3 g
25木	麦ご飯	○	ささみフライ かみかみあえ 小松菜のみそ汁	牛乳 いか 油あげ わかめ ささみフライ	麦ごはん 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん こまつな	557 kcal 23.5 g 14.8 g 2.9 g
26金	麦ご飯	○	厚あげと豚肉のみそいため 大根サラダ チンゲン菜のスープ みかんゼリー	牛乳 豚肉 厚あげ ツナ 豆腐 なたと	麦ごはん さとう 油 ごま油 みかんゼリー	しょうが ピーマン キャベツ にんじん 干しいたけ だいこん きゅうり えのき チンゲンサイ	553 kcal 21.4 g 15.0 g 3.1 g
29月	麦ご飯	○	野菜ふりかけ 枝豆入り玉子焼き キャベツの塩昆布漬け すいとん汁	牛乳 枝豆入り玉子焼き こんぶ 鶏肉 油あげ	麦ごはん ごま油 すいとん	キャベツ だいこん きゅうり にんじん こまつな ねぎ	580 kcal 23.5 g 15.7 g 2.2 g
30火	和風きのこスパゲティ	○	レンコンサラダ 果物(梨(なし))	牛乳 ベーコン のり かつお節	スパゲティめん 有塩バター かたくり粉 ごま	たまねぎ ほうれんそう たもぎたけ しめじ えのき ブロッコリー レンコン ごぼう キャベツ 梨	503 kcal 20.5 g 13.4 g 1.8 g
※ 材料等の都合により、献立が変更になることがありますので、ご了承ください。							591.0 kcal
※ 給食は、市の測定機で放射性物質の検査を行い、安全を確認した後提供しています。検査結果は市のホームページに掲載しています。							25.3 g
月平均栄養価							18.7 g
							2.5 g