

9月分学校給食献立表(小学校)

Table with columns for dates (2日 to 19日), meal names (e.g., 救給カレー, ごはん), ingredients, and nutritional values (エネルギー, たん白質, 脂質, etc.). Includes a legend for food colors and a note about the menu.

日曜日	20日 (金)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	30日 (月)
献立名	○黒糖パン ○牛乳 ★鶏肉のマスタード焼き ○そえ野菜 ○ベトナム風汁麺 (はし)	○豚キムチごはん ○牛乳 ○はるさめのいためもの ○じゃがいももちスープ (はし)	○減量バターロール ○牛乳 ○スパゲッティマトソース ★海藻サラダ (イタリアンドレッシング付) (スプーン)	○ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○すまし汁 ○ひじきふりかけ (はし)	○パン ○牛乳 ★魚のチーズ焼き ○野菜スープ (はし)	○麦ごはん ○牛乳 ○ハッシュドビーフ ★豆腐サラダ (ごまドレッシング付) (スプーン)
材料	鶏肉(もも15g) 60 ● 塩 0.2 こしょう 0.01 酒 0.4 にんにく 0.2 ▲ 粒マスタード 1.5 こい口しょうゆ 1.5 みりん 1.5 クッキングシート	米(1・2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■) 豚肉 20 ● サラダ油 0.2 ■ 白菜キムチ 25 ▲ こい口しょうゆ 5.5 酒 2 水(煮汁も) 米の 1.4倍	スパゲティ(4cmカット) 35 ■ 塩水の0.5% セロリ 0.5 ▲ 豚肉 15 ● たまねぎ 40 ▲ にんじん 15 ▲ サラダ油 0.5 ■ パセリ 0.5 ▲ クッキングワイン 1 ウスターソース 3 トマトケチャップ 20 トマトピューレ 15 ▲ さとう 0.2 ■ 塩 0.2 こしょう 0.03	米(1・2年生 75 ■ 3・4年生 85 ■ 5・6年生 95 ■) 水 米の 1.4倍 凍り豆腐(角切) 7 ● かたくり粉 5 ■ なたね油(あげ油) 4.2 ■ 豚肉 20 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ たけのこ水蒸(塩冊) 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ (冷)むぎ枝豆 5 ▲ 塩酢 0.3 さとう 3 ■ こい口しょうゆ 4 けずりぶし 0.3 だし昆布 0.2 水 25	ざら(素焼き40g) 1切 ● レモン果汁 1 ▲ こい口しょうゆ 1 にんじん 5 ▲ たまねぎ 15 ▲ 塩 0.3 こしょう 0.01 ピザ用チーズ 10 ● 紙カップ(150ml) 1枚 豚肉 10 ● たまねぎ 25 ▲ にんじん 15 ▲ サラダ油 0.3 ■ キャベツ 20 ▲ パセリ 0.5 ▲ 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3 ポークパイオン 3 水 120	米(1・2年生 60 ■ 3・4年生 70 ■ 5・6年生 80 ■) 米粒麦米の 20% ■ 水 米+麦の 1.45倍 牛肉 30 ● クッキングワイン 0.5 たまねぎ 50 ▲ にんじん 20 ▲ マッシュルーム 5 ▲ サラダ油 0.3 ■ トマトピューレ 15 ▲ ウスターソース 6 トマトケチャップ 5 さとう 1 ■ 塩 0.9 こしょう 0.03 上新粉 5 ■ 水 20 ポークパイオン 3 水 55
および使用量(3・4年生生量)(g)	キャベツ 40 ▲ にんじん 3 ▲ サラダ油 0.2 ■ 塩 0.1 こしょう 0.01 豚肉 10 ● たまねぎ 35 ▲ にんじん 10 ▲ サラダ油 0.3 ■ たけのこ水蒸(塩冊) 6 ▲ チンゲン菜 10 ▲ ベトナム麺フォー 8 ■ 塩 0.5 こしょう 0.03 うす口しょうゆ 3.5 ポークパイオン 3 水 130	焼き豚 15 ● たまねぎ 30 ▲ にんじん 10 ▲ キャベツ 30 ▲ 緑豆はるさめ 9 ■ サラダ油 0.5 ■ 塩 0.3 こしょう 0.03 こい口しょうゆ 2 酒 1 オイスターソース 0.6 水 0~5 鶏肉(もも) 10 ● たまねぎ 15 ▲ にんじん 10 ▲ (冷)じゃがいもち 30 ■ 青ねぎ 5 ▲ うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.4 こしょう 0.02 けずりぶし 1.1 だし昆布 0.6 水 110	キャベツ 40 ▲ (冷)むぎ枝豆 10 ▲ にんじん 7 ▲ 海藻ミックス(干) 0.4 ● イタリアンドレッシング (8ml) 1袋 ■	たまねぎ 30 ▲ にんじん 5 ▲ 蒸しかまぼこ (いちょう切り) 7 ● えのきたけ 7 ▲ わかめ(干) 0.2 ● うす口しょうゆ 2 酒 0.5 塩 0.5 けずりぶし 1.2 だし昆布 0.6 水 120 ひじきふりかけ(2.0g) 1袋 ●		(冷)とうふ 20 ● にんじん 5 ▲ キャベツ 35 ▲ ごまドレッシング(10ml) 1袋 ■
エネルギー	581kcal	542kcal	577kcal	610kcal	541kcal	573kcal
たん白質	29.1 g	23.3 g	21.5 g	23.4 g	28.4 g	22.6 g
脂質	16.8 g	12.6 g	18.8 g	17.9 g	20.1 g	13.7 g
食塩相当量	2.9 g	3.4 g	2.4 g	2.2 g	3.0 g	2.0 g