

# 令和3年 9月 学校給食予定献立表

野田市立岩木小学校

じっしび 実施日		こん だて めい 献 立 名	おも ざい りょう 主 材 料 と そ の ばたら 働 き			えい よう りょう 栄 養 量				び こう 備 考	
にち 日	よう 曜		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだ ちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	エネルギー (kcal)	蛋白質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
13	月	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしょうカレー オレンジ	ぎゅうにゅうずらたまご ぶたにく しろいんげんまめ	こめ おおむぎ こむぎこ あぶら マーガリン じゃがいも クリーム	たまねぎ にんにくしょうが にんにん りんご オレンジ	692	12.8	28.5	1.5		
14	火	にくみそどん ぎゅうにゅう グレープフルーツ	ぶたにくとりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ	にんにん しょうが ピーマン グレープフルーツ	626	15.7	29.6	2.5		
15	水	はつがげんまいいりごはん ぎゅうにゅう アジのうめふうみやき とうにゅうじたてのやさしいる クレープ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あぶらあげ とうにゅう	こめ はつがげんまい さとう あぶら こんにやく さつまいも クレープ	うめほし ごぼう にんにん だいこん キャベツ ねぎ	683	15.8	27.0	1.7		
16	木	こくとうパン ぎゅうにゅう コロッケ ミネストローネ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ベーコン ひよこまめ ヨーグルト	パン コロッケ あぶら じゃがいも マーガリン	にんにん たまねぎ セロリー キャベツ トマト	699	12.0	34.1	2.3		
17	金	とりそぼろごはん ぎゅうにゅう とうにゅうプリン	たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう プリン	にんにん えだまめ	667	15.8	30.5	1.2		
21	火	ごはん ぎゅうにゅう あげさんま さといものごまみそしる つきみだんご	ぎゅうにゅう さんま とうふ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さいいも だんご	しょうが ごぼう にんにん だいこん ねぎ	694	14.4	29.7	1.8	お月見献立	
22	水	ちゅうかどん ぎゅうにゅう パナナ	ぶたにくいかに えび とうふたまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんにん たまねぎ きくらげ もやし はくさい パナナ	605	17.7	24.0	1.3		
24	金	こまつなとしめじのクリームパスタ ぎゅうにゅう りんごパン	ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ オリーブ油 マーガリン こむぎこ クリーム パン	にんにく たまねぎ しめじ マッシュルーム こまつな	693	14.1	36.1	2.0		
27	月	テーブルロール ぎゅうにゅう こめこシチュー さつまいもとりのタルト	ぎゅうにゅう とりにく しろいんげんまめ あさり とうにゅう	パン あぶら じゃがいも こめこ クリーム バター タルト	たまねぎ にんにん チンゲンサイ	644	13.9	32.8	1.7		
28	火	ごはん ぎゅうにゅう さけのごまみそやき じゃがいもとベーコンのみそしる キウイフルーツ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	こめ さとう ごま あぶら じゃがいも マーガリン	たまねぎ にんにん ねぎ キウイ	595	17.1	25.1	2.1		
29	水	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 パナナ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だいず たまご	こめ あぶら かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんにん ねぎ きくらげ ピーマン パナナ	610	15.8	27.0	1.8		
30	木	ジャージャーめん風やきそば ぎゅうにゅう りんごとヨーグルトのケーキ	ぶたにく ぎゅうにゅう ヨーグルト たまご	あぶら さとう ちゅうかめん マーガリン こむぎこ	にんにく しょうが にんにん たまねぎ たけのこ ねぎ りんご レモン	651	14.2	33.2	2.4		
きゅう しょく かい すう 給 食 回 数 12 回						へいきん えいよう りょう 平均栄養量	655	14.9	29.8	1.9	
※材料の都合により献立を変更することがあります。 献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品に含まれる微量食品は表記していません。						き じゅん えいよう りょう 基準栄養量	650	15-20	20-30	2 以下	

9月	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄分 (mg)	レチノール当量 (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	319	90	2.7	212	0.52	0.52	22	3.7
基準値	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5