



# 9月 学校給食よていこんだて表



令和5年度

田野町給食センター

日	曜日	主食	牛乳	体温やエネルギーになる食品(黄)		体をつくるもとになる食品(赤)		体の調子をととのえる食品(緑)		年齢	人数	カロリー		
				おかず(主菜・副菜・デザート)	こめ・いも・砂糖など	油脂	肉・魚・たまご・豆類など	野菜類・海藻・海藻類	緑黄色野菜				その他の野菜・果物	
1	金	チキンカレー	福神漬 にんじんごまサラダ ぎよほうのゼリー	こめ おおむぎ じゃがいも さとう ぎよほうのゼリー	サラダあぶら ごまあぶら	とりにく ハム	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ しめじ ふくじんづけ キャベツ もやし きゅうり	幼	457	17.6		
4	月	にらそぼろ どんぶり	ちくわサラダ りゅうきゅうのみそ汁	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	ぶたにく だいず ちくわ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ しょうが キャベツ きゅうり ゆず えのきたけ りゅうきゅう	幼	395	17.1		
5	火	ごはん	豚のしょうが焼き ゴーヤの夏サラダ わかめスープ	こめ さとう	サラダあぶら マヨネーズ	ぶたにく ツナ とうふ	ぎゆうにゆう わかめ	ねぎ	たまねぎ しょうが にがり きゅうり キャベツ コーン レモン しめじ	幼	428	19.2		
6	水	チキンライス	ハムサラダ 野菜スープ	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	とりにく ハム ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン ゆず	幼	384	13.8		
7	木	むぎごはん	マーボー豆腐 キャベツのゆず和え	こめ おおむぎ さとう でんぶん	サラダあぶら	とうふ ぶたにく みそ かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ たけのこ にんにく しょうが キャベツ きゅうり だいこん ゆず	幼	398	17.3		
8	金	ごはん	さばの竜田揚げ きゅうりの土佐漬 美だくさんみそ汁	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら	さば かつおぶし あぶらあげ みそ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり ゆず たまねぎ えのきたけ	幼	433	19.4		
11	月	五目うどん	にらまんじゅう きゅうりとささみのごま酢和え	うどん さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく あぶらあげ ささみ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん にらまんじゅう	しいたけ だいこん はくさい きゅうり キャベツ ゆず	幼	384	19.2		
12	火	むぎごはん	豚揚げと豚肉のみそ炒め かみかみ和え	こめ おおむぎ さとう	ごまあぶら ごま	ぶたにく あつあげ みそ さきいか ハム	ぎゆうにゆう	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく だいこん きゅうり	幼	419	18.4		
13	水	ごはん	鶏肉のさっぱり焼き キャベツのゆずみそ和え 五目スープ	こめ さとう はるさめ		とりにく ちくわ みそ ベーコン	ぎゆうにゆう わかめ	ねぎ にんじん	しょうが にんにく レモン キャベツ きゅうり ゆず たまねぎ たけのこ しめじ	幼	424	18.8		
14	木	ごはん	きびなごのかりかりフライ 糸こんにゃくのペロンチーノ風 なすのみそ汁	こめ	サラダあぶら	とうふ みそ	ぎゆうにゆう めひかり	にんじん ピーマン ねぎ	こんにゃく にんにく なす たまねぎ	幼	379	16.3		
15	金	ハヤシライス	レモン和え なし	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	ぶたにく ツナ	ぎゆうにゆう	にんじん	にんにく たまねぎ キャベツ もやし レモン なし	幼	459	17.4		
19	火	ごはん	しいらのみそマヨネーズ焼き おかか和え たぬき汁	こめ さとう でんぶん	マヨネーズ ごまあぶら	しいら みそ かつおぶし さつまあげ あぶらあげ	ぎゆうにゆう	パセリ ごまつな にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ はくさい キャベツ こんにゃく しょうが	幼	387	20.0		
20	水	豚丼	野菜のポン酢和え いなか汁	こめ おおむぎ さとう じゃがいも	サラダあぶら	ぶたにく ちくわ あつあげ みそ	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ こんにゃく キャベツ きゅうり ゆず だいこん しめじ	幼	407	17.5		
21	木	ごはん	ささみのゆず風味 ピーマンともやしのおひたし 大豆の五目煮	こめ でんぶん さとう	サラダあぶら ごま	とりにく かつおぶし だいず あつあげ	ぎゆうにゆう	ピーマン にんじん	ゆず もやし だいこん こんにゃく	幼	452	21.4		
22	金	ごはん	チンジャオロース りっちゃんサラダ	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら	ぶたにく ハム かつおぶし	ぎゆうにゆう こんぶ	ピーマン にんじん トマト	しょうが にんにく たけのこ キャベツ きゅうり コーン	幼	379	15.8		
25	月	むぎごはん	さばのしょうが煮 和風サラダ きのこのみそ汁	こめ おおむぎ さとう	サラダあぶら	さば ちくわ あつあげ みそ かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	しょうが きゅうり キャベツ だいこん ゆず しいたけ しめじ えのきたけ	幼	446	22.9		
26	火	レタス チャーハン	豚肉和え 中華スープ	こめ おおむぎ さとう はるさめ	ごまあぶら	ぶたにく やきぶた ちくわ かつおぶし ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ	たまねぎ レタス もやし きゅうり めい えのきたけ たけのこ	幼	389	15.5		
27	水	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="text-align: center;"> <p>田野小学校3年生のリクエストこんだて♪</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>何が出るかお楽しみに(○)</p> </div> </div>										幼	379	19.0
28	木	コッパン	ポークソテー キャベツの甘酢和え じゃがいものどろろスープ	コッパン さとう じゃがいも	オリーブオイル	ぶたにく ちくわ ベーコン	ぎゆうにゆう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり ゆず コーン	幼	379	19.0		
29	金	十五夜こんだて☆ むぎごはん	すき焼き風煮物 ごまあえ お月見だんご(こども用:お月見ゼリー)	こめ おおむぎ さとう おつきみデザート	サラダあぶら ごま	ぶたにく とうふ かつおぶし	ぎゆうにゆう	にんじん ねぎ ほうれんそう	こんにゃく だいこん はくさい キャベツ	幼	433	18.6		
※予定献立は材料などの都合で変更することがあります。ご了承ください。											幼	455	17.5	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> <p>毎日しっかり朝ごはんを食べよう!</p> <p>バランスのよい朝ごはんは、脳や体を自覚めさせます。 毎日しっかりと朝ごはんを食べることで、朝から勉強や 運動に集中して、全力で取り組めるようになります!</p> </div> <div style="width: 45%; text-align: center;"> <p>がっこうで 9月献立 栄養価</p> </div> </div>											小	541	27.2	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div>											小	703	35.4	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div>											幼	433	18.6	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div>											小	619	26.6	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div>											中	805	34.6	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div>											幼	455	17.5	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div>											小	650	25.0	
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 45%;"> </div> <div style="width: 45%;"> </div> </div>											中	845	42.5	

※予定献立は材料などの都合で変更することがあります。ご了承ください。



毎日しっかりと朝ごはんを食べよう!

バランスのよい朝ごはんは、脳や体を自覚めさせます。  
毎日しっかりと朝ごはんを食べることで、朝から勉強や  
運動に集中して、全力で取り組めるようになります!



がっこうで 9月献立 栄養価

8-9月 2ヶ月平均	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				エネルギー 総量	1人1日 必要量
						A	B1	B2	C		
22-24ヶ月平均	589	25.9	29.6	318	2.1	210	0.48	0.5	26	2.4	4.3
3-6ヶ月 献立値	550	13~20%	20~30%	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0	5.0
9月献立 充足率(%)	91	60~100%	60~100%	91	70	105	120	125	104	120	86