



9月 生活のリズムをととのえよう



日光市立南原小学校

日	よ う び	こんだて名		あか	きいろ	みどり	材料-kcal たんぱく質g 脂質g 塩分g	
		主食	牛乳	おかず	おもに体をつくる	おもに熱や力の もとになる		からだの調子をととのえる
2	月	ご飯	牛乳 冷奴 肉じゃが	小松菜のおひたし	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく かつおぶし	ごはん さとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ ごぼう しょうが えだまめ こまつな もやし	617 22.3 5.6 1.9
3	火	ミルクパン	牛乳	かぼちゃコロツケ グリーンサラダ 冬瓜スープ	ぎゅうにゅう ひきにく とりにく ハム	パン あぶら パンこ ごまあぶら ドレッシング	とうがん にんじん ほししいたけ モロヘイヤ ねぎ アスパラガス きゅうり ブロッコリー しょうが	612 21.3 28.3 2.4
4	水	ご飯	牛乳	豚肉と野菜の生姜炒め ワンタンスープ 梨	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく なると	ごはん ワンタン あぶら	しょうが にんじん ほししいたけ ピーマン チンゲンサイ たまねぎ なし	617 23.4 17.6 2.1
5	木	黒パン	牛乳	冷やしかき揚げうどん 肉団子	ぎゅうにゅう にくだんご わかめ きんしたまご	パン うどん あぶら こむぎこ	きゅうり だいこん かきあげ	689 22.5 25.7 2.8
6	金	ご飯	牛乳	タラの照焼き 五目きんぴら 豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ さつまあげ たら	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも	たまねぎ こんにやく にんじん だいこん ねぎ はくさい ごぼう つきこんにやく しちみつがらし	603 27.7 15.2 2.1
9	月	ご飯	牛乳	タコライス もずくスープ 冷凍パイ	ぎゅうにゅう ぶたにく こなチーズ もずく とうふ	ごはん あぶら ごまあぶら	たまねぎ にんじん トマト パプリカ キャベツ しょうが ねぎ パイナップル	613 22.4 19.7 1.7
10	火	ご飯献立の白 ご飯	牛乳	カツオかつ 塩昆布和え 五目味噌汁	ぎゅうにゅう カツオかつ ぶたにく あぶらあげ しおこんぶ	ごはん ごまあぶら ごま パンこ あぶら	たけのこ にんじん ねぎ ごぼう だいこん キャベツ	607 21.6 20.0 2.0
11	水	ご飯	牛乳	春雨入り麻婆豆腐 ポークシウマイ 小松菜のナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ シウマイのぐ	ごはん はるさめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま シウマイのかわ	にんじん ねぎ ほししいたけ たけのこ ニラ にんにく しょうが もやし こまつな	649 24.9 21.2 2.0
12	木	ココアパン	牛乳	スパゲッティナポリタン ツナと大豆のサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン ウィンナー こなチーズ ツナ だいず	パン スパゲッティ パター ドレッシング ごま	たまねぎ にんじん ピーマン トマト きゅうり コーン	705 26.4 28.0 2.6
13	金	ご飯	牛乳	和風ビビンバ丼 沢煮糰	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく あぶらあげ とうふ	ごはん あぶら さとう	にんにく しょうが ごぼう ねぎ しいたけ しらたき にんじん だいこん しめじ ほうれんそう	629 24.7 22.4 2.0
17	火	バターロール	牛乳	ハンバーグきのこソース グリーンポテト 野菜スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく	パン パター じゃがいも ルウ ごまあぶら さとう	まいたけ しめじ パセリ もやし ニラ たまねぎ はくさい	626 24.5 27.7 2.7
18	水	お月見献立 ご飯	牛乳	さんまかボスレモン煮 ピリツと漬け けんちん汁 お月見ゼリー	ぎゅうにゅう さんま とりにく とうふ	ごはん さといも ゼリー ごま ごまあぶら	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい こんにやく キャベツ きゅうり しちみつがらし	658 22.8 22.5 2.1
19	木	いちご米粉パン	牛乳	ニラ入り焼きそば ツナ和え	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ だいず	こめこパン やきそば ごまあぶら さとう あぶら	にんじん もやし ニラ たまねぎ パプリカ にんにく しょうが キャベツ もやし ほうれんそう	740 38.0 21.9 2.6
20	金	地産地消献立 麦ご飯	牛乳	ナスとズッキーニのカレー ハムのマリネ	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく ぎゅうにく	むぎごはん あぶら ルウ ドレッシング	にんにく しょうが ズッキーニ ナス たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり レモン	698 26.4 27.4 2.5
24	火	ツイストパン	牛乳	ポテトとお菜のササミカツ カリコリスラダ トマトスープ	ぎゅうにゅう ササミカツ ベーコン ハム	パン あぶら じゃがいも バター ドレッシング	たまねぎ キャベツ トマト だいこん きゅうり にんじん	624 26.9 29.0 2.4
25	水	ご飯	牛乳	アジの塩こうじ 磯替り かつま汁	ぎゅうにゅう アジ のり ぶたにく みそ	ごはん あぶら さつまいも	にんじん ごぼう こんにやく ねぎ ほうれんそう もやし	582 24.7 15.8 2.0
26	木	ドッグパン	牛乳	セルフドッグ(ウィンナー・キャベツ) 野菜のクリーム煮 オレンジ	ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく こなチーズ うずらのたまご	パン パター マカロニ ルウ	キャベツ はくさい にんじん コーン たまねぎ オレンジ	685 28.3 30.9 2.6
27	金	ご飯	牛乳	そぼろ丼 田舎汁 アセロラゼリー	ぎゅうにゅう とりにく たまごそぼろ とうふ みそ	ごはん さとう あぶら さといも ゼリー	しょうが えだまめ だいこん にんじん ごぼう こんにやく はくさい ねぎ	638 23.7 18.9 1.9

◎献立は、材料の都合等により変更になる場合があります。

学校給食摂取基準（児童8～9歳）

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
650	26.8	20.3	350	2未満