

# 学校給食献立予定表

令和6年9月

嘉麻市立上山田小学校

| 日付曜日      | 献立名                                       | ぎょううにゅう | 使われている食品と体内での主な働き                 |                        |                        |  |                            |                | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) | きょうじ<br>行事          |
|-----------|---|---------|-----------------------------------|------------------------|------------------------|--|----------------------------|----------------|---------------------------------|---------------------|
|           |   |         | 主に体をつくるものになる                      |                        | 主に体の調子を整えるものになる        |  | 主にエネルギーのもとになる              |                |                                 |                     |
|           |   |         | 1群                                | 2群                     | 3群                     | 4群   | 5群                         | 6群             |                                 |                     |
| 2<br>(月)  | ご飯 鶏ごぼう汁 発芽玄米入り平つくね<br>ブロッコリーのごま和え        | ○       | とりにく<br>とうふ<br>つくね                | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ねぎ<br>ブロッコリー   | ごぼう しめじ  | こめ<br>さとう                  | あぶら<br>ごま      | 565<br>24.1                     |                     |
| 3<br>(火)  | わかめご飯 ジャがいものそぼろ煮<br>春雨の酢の物 パリッシュ          | ○       | とりミンチ<br>あつあげ<br>ちくわ              | ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>パリッシュ | にんじん<br>いんげん           | たまねぎ<br>こんにゃく<br>しいたけ<br>きゅうり                              | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>はるさめ | あぶら            | 577<br>22.7                     | 【マナーめざしの日：正しい箸の持ち方】 |
| 4<br>(水)  | 麦ご飯 冬瓜汁 とんちゃん炒め                           | ○       | とりにく<br>とうふ<br>ぶたにく<br>あかみそ       | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ねぎ             | とうがん<br>キャベツ<br>しいたけ<br>たまねぎ                               | こめ<br>むぎ<br>さとう            | あぶら<br>ゴマあぶら   | 537<br>22.8                     |                     |
| 5<br>(木)  | 胚芽コッペパン ポークシチュー ツナサラダ                     | ○       | ぶたにく<br>ツナ                        | ぎゅうにゅう                 | にんじん                   | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>コーン<br>マッシュルーム                     | はいがパン<br>じゃがいも<br>さとう      | あぶら            | 571<br>26.2                     |                     |
| 6<br>(金)  | ご飯 豆腐のみそ汁 さば生姜煮<br>もやしのだんご和え              | ○       | とうふ<br>みそ<br>さば                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | にんじん                   | えのき<br>たまねぎ<br>もやし   | こめ<br>さとう                  |                | 532<br>19.3                     |                     |
| 9<br>(月)  | ご飯 ワンタンスープ なすの挽肉炒め                        | ○       | とりにく<br>ぶたにく<br>あかみそ              | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>にら             | キャベツ<br>にんにく<br>たまねぎ<br>しょうが<br>しいたけ                       | こめ<br>ワンタン<br>さとう<br>かたくりこ | あぶら<br>ゴマあぶら   | 548<br>21.6                     | 【かまっ子の日：なす】         |
| 10<br>(火) | ご飯 五目大豆 厚焼きたまご<br>きゅうりとわかめの酢の物            | ○       | だいず<br>とりにく<br>てんぷら<br>たまご<br>ちくわ | ぎゅうにゅう<br>こんぶ<br>わかめ   | にんじん                   | こんにゃく<br>ごぼう<br>しいたけ<br>きゅうり                               | こめ<br>じゃがいも<br>さとう         | あぶら            | 607<br>24.4                     |                     |
| 11<br>(水) | ジャンバラヤ 白いんげん豆のスープ<br>キャベツのサラダ             | ○       | ウインナー<br>とりにく<br>しろいんげん<br>ちくわ    | ぎゅうにゅう                 | ピーマン<br>にんじん           | たまねぎ<br>にんにく<br>キャベツ<br>きゅうり                               | こめ<br>じゃがいも<br>さとう         | オリーブオイル<br>あぶら | 532<br>18.3                     | 【世界の料理：アメリカ】        |
| 12<br>(木) | ミルクパン 八宝菜（うずら卵なし）<br>春巻 いんげん炒め            | ○       | ぶたにく<br>かまぼこ                      | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>いんげん           | キャベツ<br>たまねぎ<br>たけのこ<br>きくらげ<br>ねぎ<br>しょうが                 | ミルクパン<br>かたくりこ<br>はるまき     | あぶら            | 587<br>21.9                     |                     |
| 13<br>(金) | チキンときのこのカレー（麦ご飯）<br>フルーツジュレ（アセロラ）         | ○       | とりにく                              | ぎゅうにゅう                 | にんじん                   | たまねぎ<br>しめじ<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>しょうが<br>みかん<br>パイン<br>もも | こめ<br>むぎ<br>じゃがいも<br>ジュレ   | あぶら            | 602<br>18.1                     |                     |
| 17<br>(火) | ご飯 つくねのみそ汁<br>かぼちゃとさつまいものコロッケ<br>根菜のごま酢和え | ○       | つくね<br>みそ<br>ちくわ                  | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ねぎ             | えのき<br>たまねぎ<br>きりぼしだいこん<br>ごぼう<br>えだまめ                     | こめ<br>コロッケ<br>さとう          | あぶら<br>ごま      | 558<br>16.0                     | 【十五夜】               |
| 18<br>(水) | ご飯 厚揚げの中華煮<br>ほうれん草のピリ辛炒め                 | ○       | ぶたにく<br>あつあげ<br>てんぷら              | ぎゅうにゅう                 | こまつな<br>にんじん<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>しいたけ<br>ねぎ<br>しょうが<br>もやし                          | こめ<br>さとう<br>かたくりこ         | あぶら<br>ゴマあぶら   | 566<br>21.4                     |                     |
| 19<br>(木) | キャロットパン 野菜ラーメン<br>ぎょうざ ブロッコリーのおかか和え       | ○       | ぶたにく<br>みそ<br>ぎょうざ<br>かつおぶし       | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ねぎ<br>ブロッコリー   | キャベツ<br>もやし<br>コーン<br>きくらげ                                 | キャロットパン<br>ちゅうかめん<br>さとう   | あぶら            | 548<br>22.6                     | 【希望献立：熊ヶ畑しょう小】      |
| 20<br>(金) | 麦ご飯 きのこ汁<br>さんまかぼすレモン煮 三色和え               | ○       | さんま<br>あぶらあげ<br>とうふ               | ぎゅうにゅう                 | ねぎ<br>ほうれんそう<br>にんじん   | しめじ<br>もやし<br>しいたけ<br>えのき<br>かぼす<br>レモン                    | こめ<br>むぎ<br>さとう            |                | 584<br>20.1                     |                     |
| 24<br>(火) | ご飯 ジャがいものみそ汁<br>ホキフライ 野菜炒め                | ○       | みそ<br>ホキ<br>ちくわ                   | ぎゅうにゅう<br>わかめ          | にんじん<br>ピーマン           | たまねぎ<br>しめじ<br>もやし   | こめ<br>じゃがいも                | あぶら            | 569<br>19.0                     | 【和食の日：や（野菜）】        |
| 25<br>(水) | 鶏飯【ご飯】 がね こんにゃくのきんぴら                      | ○       | とりにく<br>ぶたにく<br>てんぷら              | ぎゅうにゅう<br>やきのり         | ねぎ<br>こまつな<br>にんじん     | しょうが<br>しいたけ<br>こんにゃく                                      | こめ<br>さとう<br>がね            | あぶら            | 566<br>18.8                     | 【郷土料理：鹿児島県】         |
| 26<br>(木) | 食パン いちごジャム<br>スパゲティナポリタン キャロットサラダ         | ○       | ウインナー<br>ベーコン<br>ツナ               | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>ピーマン           | たまねぎ<br>マッシュルーム<br>にんにく<br>コーン                             | パン<br>ジャム<br>スパゲティ<br>さとう  | あぶら<br>マヨネーズ   | 678<br>24.8                     |                     |
| 27<br>(金) | 麦ご飯 麻婆豆腐 切干大根の酢の物                         | ○       | とうふ<br>ぶたにく<br>あかみそ<br>ちくわ        | ぎゅうにゅう                 | にんじん<br>にら             | たまねぎ<br>しいたけ<br>しょうが<br>にんにく<br>きりぼしだいこん<br>きゅうり           | こめ<br>むぎ<br>さとう<br>かたくりこ   | あぶら<br>ゴマあぶら   | 596<br>23.4                     |                     |
| 30<br>(月) | ご飯 肉じゃが ほうれん草磯香和え                         | ○       | ぎゅうにく<br>あつあげ                     | ぎゅうにゅう<br>もみのり         | にんじん<br>いんげん<br>ほうれんそう | たまねぎ<br>しらたき<br>もやし<br>しめじ                                 | こめ<br>じゃがいも<br>さとう         | あぶら<br>ゴマあぶら   | 547<br>20.2                     |                     |

※**太字**の食材は、地場産の予定です。

19回



※材料の都合により、献立が変更になることがあります。

※栄養価は、「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」で計算しています。

平均エネルギー

572

平均たんぱく質量

21.4