

令和5年 9月 よていこんだてひょう (PRA) 学校



平成小学校学校給食共同											食共同調理場
		牛乳		こんだてめい			おもなざいりょうとはたらき				栄養価
В	曜日		しゅしょく		エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		Iネルギ-(kcal)
					たんすいかぶつ 炭水化物	いいつ 脂質	たんぱく質	_{むきいつ} 無機質	l t	ごタミン	たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
4	月	0	はつがまい ごはん	ポークカレー ツナとわかめのサラダ れいとうみかん	こめ はつがまい じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ りんご きゅうり キャベツ もやし みかん	706 23.2 21.2 2.0
5	火	0	ごはん	ぶたにくのみそやき きゅうりのなんばんづけ しらたまじる	こめ さとう しらたま	ごまあぶら	ぶたにく みそ あぶらあげ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり だいこん ねぎ	646 24.7 208 1.8
6	水	0	にしょく あげパン (きなこ・ココア)	ポトフ れんこんとひじきのサラダ ヨーグルト	パン さとう じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	きなこ ウインナー ツナ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ れんこん えだまめ	725 25.8 27.9 2.7
7	木	0	ごはん	さばのみそに ちぐさあえ かきたまじる	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	さば みそ あぶらあげ たまご	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	658 24,4 24,6 2,4
8	金	0	チャーハン	はるまき にくだんごとはくさいのスープ なし	こめ さとう むぎ でんぷん はるまきのかわ こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぶたにく なると たまご とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ ほうれんそう	たまねぎ ねぎ しいたけ たけのこ はくさい もやし なし	630 25.1 19.5 2.9
11	月	0	むぎごはん (てづくり のりつくだに)	ししゃものなんばんづけ もやしのあえもの にくじゃが	こめ むぎ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ししゃも ぶたにく	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう さやいんげん	ねぎ もやし きゅうり コーン たまねぎ	713 27.8 20.7 2.5
12	火	0	しょくパン (てづくり (いちごジャム)	とりにくのさらさやき こんにゃくサラダ ミネストローネ	パン こむぎこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	とりにく ベーコン	牛乳 こなチーズ	にんじん トマト	きゅうり キャベツ たまねぎ セロリ えだまめ いちご レモン	592 28.8 19.6 3.0
13	水	0	ごはん	さんまのかばやきふう わふうサラダ どさんこじる ひとくちりんごゼリー	こめ さとう でんぷん じゃがいも ゼリー	あぶら バター	さんま ぶたにく とうふ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	えのきたけ もやし ねぎ コーン	691 23.4 24.3 1.7
14	木	0	むぎごはん	はなしゅうまい くらげのあえもの とりクッパ	こめ むぎ さとう でんぷん _{しゅうまいのかわ}	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく かにかまぼこ くらげ たまご とりにく	牛乳 わかめ	にんじん にら	しいたけ たまねぎ コーン きゅうり ねぎ たけのこ しめじ	601 25.8 17.5 2.7
15	金	0	ごはん	いわしのつくねやきおろしソースかけ キャベツのしおこんぶあえ さつまじる	こめ こめこ さとう さといも	ごま ごまあぶら	いわし たまご とりにく みそ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 こんぶ	にんじん	ねぎ だいこん キャベツ きゅうり ごぼう	634 28.2 18.9 1.8
19	火	0	アーモンド ピラフ	シェパーズパイ アルファベットスープ オレンジ	こめ むぎ こむぎこ じゃがいも マカロニ	バター あぶら アーモンド	ハム ぎゅうにく ぶたにく ベーコン	牛乳 こなチーズ	にんじん さやいんげん トマト パセリ	たまねぎ コーン えのきたけ オレンジ	665 23.9 24.4 3.2
20	水	0	ごはん	いかのあげに しらたきのピリからいため えびだんごのすましじる ココアウエハース	こめ でんぷん さとう ウエハース	あぶら ごま ごまあぶら	いか えび ぶたにく	牛乳	にんじん ほうれんそう きぬさや	コーン たけのこ	633 25.6 16.7 2.2
21	木	0	テーブル ロール (キャラメル クリーム)	ハンバーグきのこソースかけ ほうれんそうとコーンのソテー コンソメスープ きょほう	パン さとう じゃがいも キャラメルクリーム	あぶら バター なまクリーム	とりにく ぶたにく ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	しめじ コーン マッシュルーム たまねぎ キャベツ きょほう	670 24.4 28.4 2.7
22	金	0	ごはん	たらのチリソースかけ チンジャオロースー はるさめとちくわのスープ	こめ さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	たら ぶたにく ちくわ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン きぬさや	たまねぎ たけのこ ねぎ	635 282 16.9 2.6
25	月	0	わかめごはん	とりにくのからあげ ツナとやさいのごまあえ のっぺいじる	こめ むぎ でんぷん さとう さといも	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく ツナ あぶらあげ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	もやし だいこん ねぎ しいたけ	673 28.4 22.2 2.7
26	火	0	スパゲティー	ミートソース コーンとかにかまぼこのサラダ ぶどうのカップケーキ	スパゲティー こむぎこ さとう	あぶら マヨネーズ バター	ぎゅうにく ぶたにく かにかまぼこ たまご	牛乳 こなチーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ セロリ コーン きゅうり キャベツ レーズン	748 26.4 29.9 2.2
27	水	0	ごはん	さけのしおこうじやき ごぼうとぎゅうにくのいために あすかじる ひとくちアセロラゼリー	こめ さとう じゃがいも ゼリー	あぶら	さけ みそ ぎゅうにく とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん	ごぼう たまねぎ だいこん	667 27.6 20.1 2.4
28	木	0	ごはん	にくぎょうざ バンサンスー マーボーどうふ	こめ さとう はるさめ ぎょうざのかわ でんぷん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご ハム とうふ みそ	牛乳	にんじん	きゅうり しいたけ たけのこ たまねぎ	690 27.0 21.8 2.4
29	金	○	くりごはん [ごましお]	あつやきたまご さといものそぼろに けんちんじる てづくりおつきみゼリー	こめ さとう さといも くり ゼリー	ごま ごまあぶら	たまご とりにく あぶらあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	666 22.3 18.7 2.9
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。											月平均
★ (コッピカリ 「寺木) 、										11~325~	665 25.8
★6日のデザートは学校配送になります。 「「「「「「「「「「「「「「「」」」」」」 「「「「「「」」」 「「「」」」 「「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」」 「「」 「」									25.8 21.8		

9月分の給食費は<u>10月31日</u>が納付日(振替日)です。 お早めに口座への入金をお願いします。



は「防災週間」です。飲料水や非常食の偏密は3 П分または、大 規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は 1人1日3リットルが日安です。非常食は、できるだけ普段の 生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

脂質: 18.1g(範囲14.4~21.7g) 21.8 食塩相当量: 2.0g以下 2.5