


日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	野菜量 g
			エネルギーのもとになる	体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる		
3	火	【ベジチャレンジ】 ポークカレーライス 野菜60gのフレンチドレッシングサラダ, 梨, 牛乳	米, じゃがいも, 油 小麦粉, さとう	豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, しょうが にんにく, りんご, キャベツ こまつな, もやし, なし	615	180g 
4	水	なすとトマトのスパゲティ さつまいものカリカリサラダ, りんごゼリー, 牛乳	スパゲティ, 油, ごま さつまいも, さとう	豚肉, アガー, 牛乳	なす, にんにく, たまねぎ トマト水煮, キャベツ, もやし にんじん, りんごジュース	631	165g 
5	木	ごはん, 豚肉と高野豆腐の甘酢あん, 中華スープ 牛乳	米, でんぷん, 油 じゃがいも, さとう ごま油	凍り豆腐, 豚肉 鶏肉, 豆腐, 牛乳	しょうが, たまねぎ, 干しいたけ にんじん, ピーマン, たら, 長ねぎ	621	90g 
6	金	ごはん, 大豆とじゃがいもの甘辛揚げ 魚の香味焼き, キャベツともやしのサラダ みそ汁, 牛乳	米, でんぷん, 油, ごま じゃがいも, さとう ごま油	大豆, 鮭, 鮭, 油揚げ 牛乳	しょうが, 万能ねぎ, キャベツ もやし, にんじん, だいこん たまねぎ	592	105g 
9	月	【行事食 重陽の節句】 ごはん, さばのカレー焼き, 菊入りお浸し すまし汁, 牛乳	米, さとう	さば, 豆腐, 牛乳	はくさい, もやし, 菊のり こまつな, にんじん, ぶなしめじ	581	80g 
10	火	【地産地消・とうがん】 たまごいなり丼, 野菜のおかか炒め, とうがんのみそ汁, 牛乳	米, さとう	油揚げ, たまご, 豆腐 かつお削り節, 牛乳	たまねぎ, 長ねぎ, 万能ねぎ キャベツ, にんじん ★とうがん	645	114g 
11	水	【ベジチャレンジ】 ハニートースト, クリームシチュー 野菜60gのサラダ, 梨, 牛乳	食パン, バター, 油 はちみつ, じゃがいも 小麦粉, さとう	鶏肉, 調理用牛乳 パルメザンチーズ 牛乳	たまねぎ, にんじん, キャベツ スイートコーン, きゅうり もやし, なし	601	170g 
12	木	ごはん, ふりかけ, いりどり, 沢煮椀, 牛乳	米, ごま, さとう, 油 じゃがいも	ちりめんじゃこ, 鶏肉 かつお削り節, あおのり ちくわ, 豚肉, 牛乳	だいこん, ごぼう, にんじん こんにゃく, たけのこ水煮 干しいたけ, さやいんげん	565	130g 
13	金	チキンピラフ, なすとじゃがいものミートグラタン 野菜スープ, 牛乳	米, 油, じゃがいも 中ざらめ	鶏肉, 豚肉, ベーコン シュレッドチーズ 牛乳	たまねぎ, にんじん, なす マッシュルーム, にんにく トマト水煮, キャベツ チンゲンサイ	607	168g 
17	火	【行事食 十五夜】 さつまいもごはん, 魚のあずま煮(ホキ) 野菜の煮浸し, 月見汁, 牛乳	米, もち米, ごま さつまいも, でんぷん 油, さとう, ごま油 さといも	ホキ, 油揚げ, 鶏肉 月見かまぼこ, 牛乳	キャベツ, こまつな, にんじん ぶなしめじ	604	80g 
18	水	ジャージャー麺, バンサンスー トマトと卵のスープ, 牛乳	蒸し中華めん, 油 さとう, でんぷん 春雨, ごま油	豚肉, 大豆, ベーコン ボンレスハム, 鶏肉 たまご, 牛乳	にんにく, しょうが, たけのこ水煮 にんじん, 長ねぎ, 干しいたけ キャベツ, もやし, たまねぎ, トマト	627	122g 
19	木	【ベジチャレンジ】 ハヤシライス, 野菜60gの和風サラダ フルーツミックス, 牛乳	米, 油, 小麦粉 じゃがいも, さとう	豚肉, 牛乳	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ にんにく, しょうが, キャベツ こまつな, もやし, パイン みかん, 黄桃	617	212g 
20	金	【日本の郷土料理・石川】 ごはん, ツナそぼろ, 治部煮, けんちん汁, 牛乳	米, さとう, ごま 小麦粉, 生ふ じゃがいも	まぐろ油漬缶, 鶏肉 生揚げ, 牛乳	しょうが, にんじん, かぶ たけのこ水煮, 干し椎茸, 長ねぎ こまつな, だいこん, にんじん ごぼう, つきこんにゃく	591	122g 
24	火	【ベジチャレンジ】 ごはん, 野菜2皿分の回鍋肉, 春雨スープ, 梨, 牛乳	米, 油, さとう ごま油, 春雨	豚肉, 鶏肉, 豆腐, 牛乳	しょうが, キャベツ, ピーマン にんじん, たけのこ水煮, 長ねぎ にんにく, チンゲンサイ, もやし 干しいたけなし	599	181g 
25	水	小松菜うどん, ちくわとししゃものいそべ揚げ 野菜のごま酢がけ, 牛乳	冷凍うどん, さとう 小麦粉, でんぷん 油, ごま	鶏肉, 油揚げ, ちくわ からふとししゃも あおのり, 牛乳	長ねぎ, にんじん, だいこん ごぼう, こまつな, キャベツ もやし	651	114g 
26	木	メキシカンライス, ツナ入り卵焼き 野菜スープ, 牛乳	米, 油	ウインナー, まぐろ油漬 ベーコン, たまご 牛乳	たまねぎ, ピーマン, こまつな スイートコーン, パプリカ キャベツ, マッシュルーム	683	124g 
27	金	バンズパン, ビーンズコロケ, ゆで野菜 ミネストラスープ, 牛乳	バンズパン, 油 じゃがいも, 小麦粉 パン粉, マカロニ	大豆, 豚肉, ベーコン 牛乳	たまねぎ, キャベツ, にんじん セロリ, にんにく, トマト水煮 さやいんげん	607	133g 
30	月	ビビンバ, わかめスープ, 梨, 牛乳	米, 油, さとう, ごま油 ごま	豚肉, わかめ, 豆腐 牛乳	にんにく, こまつな, もやし にんじん, えのきたけ, 長ねぎ なし	587	101g 

※都合により献立内容を変更する場合があります。

 = 60g

9月は「食べよう野菜350運動」強化月間

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量 (中学年)

「食べよう野菜350運動」とは、健康の維持・増進のために1日あたり350g以上(小学生は1日300g以上)の野菜を食べることを推進する取り組みです。1日3回の食事で5皿の野菜料理(1皿70g)を食べると、350gの野菜をとることができます。小学生は、1皿60gの野菜料理を1日5皿食べると、目標量である300gの野菜をとることができます。3・11・19・24日はベジチャレンジとし1皿60gを基準とした野菜料理を提供します。

栄養価	エネルギー *1 (kcal)	たん白質 (%)	脂質 (%)	ナトリウム*1 (食塩相当量) (g)	カルシウム *2 (mg)	鉄 *2 (mg)	マグネシウム *2 (mg)	ビタミン				食物繊維 *2 (g)
								A*2 (μgRE)	B1*2 (mg)	B2*2 (mg)	C*2 (mg)	
9月分平均	613	16.1	31	2.3	341	2.2	84	238	0.36	0.52	29	6
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2	350	3	50	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1: 学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2: 学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。