

令和6年度

(牛乳は、毎日あります。)



9月の予定献立表



高見小学校

日	曜	こ ん だ て 名		お も な 食 品 (食品のはたらき・栄養素・食品群)						エネルギー (kcal)
		主 食	お か ず (主菜・副菜)	あか ＜主に体を作るもとになる＞		みどり ＜主に体の調子を整えるもとになる＞		き ＜主にエネルギーのもとになる＞		カルシウム (mg)
				たんばく質	むくしつ 無機質 (カルシウム)	ビタミン・むくしつ 無機質		たんすいかぶつ 炭水化物	しつ 脂質	
				さかな にく たまご まめ 魚・肉・卵・豆 豆製品	ぎゅうにゅうにゅうせいひん 牛乳・乳製品 こぎな 小魚・海藻	いろ 色のこい野菜	た やさい その他の野菜・きのこ・果物	こめ 米・パン・めん・いち・砂糖	ゆし るい 油脂類 しめじつるい 種実類	
2	げつ 月	ごはん	マーボー豆腐 中華和え	豆腐 豚肉 豚みそ	牛乳 わかめ (岩手・ みやぎ とくし 郡まか 宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ キャベツ きゅうり 干ししいたけ しょうが	こめ 米 でんぶん まとう 砂糖	あぶら 油 しろ 白ごま ごま油	596 364
3	か 火	こがた 小型 リッチパン	なすのミートスパゲッティ 枝豆サラダ	ぶたにく 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん	にんにく なす えだまめ 枝豆 たま 玉ねぎ しめじ グリーンピース きゅうり	こがた 小型リッチパン スパゲッティ まとう 砂糖	あぶら 油 しろ 白ごま ごま油	610 335
4	すい 水	むぎ 麦ごはん	肉じゃが はりはりサラダ	ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん	たま 玉ねぎ たくあん キャベツ きゅうり	こめ むぎ まとう 米 麦 砂糖 春雨 じゃがいも こんにゃく	あぶら 油 しろ 白ごま	582 324
5	もく 木	まる コッペ丸パン	あじの南蛮漬け ゆでキャベツ ミネストローネ	あじ (ニュージーランド) ぶたにく 豚肉 しろ 白いんげん豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	キャベツ たま 玉ねぎ	こめ むぎ まとう 米 麦 砂糖 春雨 じゃがいも マカロニ でんぶん	あぶら 油	623 337
6	きん 金	ごはん	チキンカレー ビーンズサラダ	とりにく 鶏肉 だいず 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たま 玉ねぎ にんにく キャベツ りんご きゅうり しょうが	こめ 米 じゃがいも じょうしんこ まとう 上新粉 砂糖	あぶら 油	581 281
9	げつ 月	ごはん	なすと厚揚げのコロコロマーボー キャベツとわかめのごま酢和え	あつあ 厚揚げ あか 豚みそ ぶたにく 豚肉	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ (岩手・ みやぎ とくし 郡まか 宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	にんにく なす たま 玉ねぎ しょうが もやし キャベツ	こめ 米 でんぶん まとう 砂糖	あぶら 油 しろ 白ごま ごま油	625 455
10	か 火	しょく 食パン いちじくジャム	さかな 魚のラビゴットソース あつ 熱く燃えろ!! Cスープ	ほき (ニュージーランド) ベーコン	ぎゅうにゅう 牛乳 しらす干し ひろしま えひめ ほか (広島・愛媛他)	ピーマン トマトジュース (トマト) にんじん	たま 玉ねぎ コーン は 干ししいたけ しょうが	しょく 食パン いちじくジャム でんぶん じゃがいも	あぶら 油	570 285
11	すい 水	ごはん	豚肉と卵の煮物 きりぼしだいこん すのもの 切干大根の酢の物	たまご 卵 ぶたにく 豚肉 こうや とうふ 高野豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ こまつな 小松菜	まりぼしだいこん 切干大根 玉ねぎ もやし	こめ 米 じゃがいも まとう 砂糖	あぶら 油 しろ 白ごま	614 349
12	もく 木	こがた 小型 リッチパン	だいず 大豆うどん わかめのごまドレッシング和え れいとう 冷凍みかん	とりにく 鶏肉 だいず 大豆 あぶらあ 油揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめ (岩手・ みやぎ とくし 郡まか 宮城・徳島他)	にんじん ねぎ	たま 玉ねぎ きゅうり キャベツ みかん	こがた 小型リッチパン うどん まとう 砂糖	しろ 白ごま あぶら ごま油	593 388

13	きん 金	ごはん	ビビンバ ワントンスープ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 あか 赤みそ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん こまつな 小松菜 ねぎ	にんにく さんさい 山菜 だいこん 大根 たまねぎ 玉ねぎ もやし 干ししいたけ	こめ 米 さとう 砂糖 ワンタン	あぶら 油 しろ 白ごま あぶら ごま油	594 310					
17	か 火	しょうパン 食パン	キーマカレーサンド たまご 卵とチーズのふわふわスープ	ぶたにく 豚肉 ぶた 豚レバー だいず 大豆 たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳 こな 粉チーズ	にんじん チンゲン菜	たまねぎ しょうが グリンピース コーン にんにく	しょう 食パン こ パン粉 じゃがいも	あぶら 油	599 342					
18	すい 水	ごはん	チンジャオロース ちゅうか 中華スープ つきみ 月見ゼリー	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ピーマン チンゲン菜	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ 干ししいたけ もやし	こめ 米 でんぷん つきみ 月見ゼリー	あぶら 油 ごま油	600 283					
19	もく 木	まる コッペ丸パン	白身魚の香草パン粉揚げ ゆで野菜 ピーフンスープ	ほき（ニュージーランド） とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ 干ししいたけ	まる コッペ丸パン こむぎ 小麦粉 パン粉 ビーフン	あぶら 油	593 312					
			しょくいく 食育の日								かんしゃ 感謝・完食		ひ の日		ざんさい 残菜ゼロ
20	きん 金	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ばんさんすう	とりにく 鶏肉 あつあ 厚揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干ししいたけ しょうが キャベツ きゅうり	こめ 米 じゃがいも しろ ごま さとう 砂糖 はるまめ 春雨	あぶら 油 しろ 白ごま あぶら ごま油	586 339					
24	か 火	あじつけ 味付パン	チキンピーンズ フレンチサラダ	とりにく 鶏肉 だいず 大豆	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	あじつけ 味付パン じゃがいも さとう 砂糖	あぶら 油	586 332					
25	すい 水	むぎ 麦ごはん	しろみ 白身魚のごまだれ ゆで野菜 とうがん汁	メルルーサ（アルゼンチン） とりにく 鶏肉 あぶら 油揚げ 豆腐	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ とうがん 干ししいたけ	こめ 米 むぎ 麦 でんぷん さとう 砂糖	あぶら 油 しろ 白ごま	619 342					
26	もく 木	まる コッペ丸パン	インド煮 ごぼうサラダ	とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース ごぼう きゅうり コーン	まる コッペ丸パン じゃがいも さとう 砂糖	あぶら 油 マヨネーズ	604 304					
27	きん 金	ごはん	だいず 大豆のいそ煮 ごま和え	だいず 大豆 あつあ 厚揚げ さつま揚げ とりにく 鶏肉	ぎゅうにゅう 牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん こまつな 小松菜	キャベツ	こめ 米 ごま ごま油 さとう 砂糖	あぶら 油 しろ 白ごま	595 456					
30	げつ 月	ごはん	こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ごまいりこ なし	とりにく 鶏肉 こうや とうふ 高野豆腐 たまご 卵	ぎゅうにゅう 牛乳 かえりいりこ ひろしま やまぐち まひめ ほか （広島・山口・愛媛他）	にんじん ねぎ	たまねぎ なし	こめ 米 さとう 砂糖 じゃがいも	しろ 白ごま	605 535					

※ リッチパン、^{こがた}小型リッチパンにはマーガリンを^{しょう}使用しています。

※ 献立は都合により変更することがあります。

※ 海藻は、「主^{おも}に体^{からだ}をつくるもとになる食品^{しょくひん}」、こんにゃくは、「主^{おも}にエネルギーのもとになる食品^{しょくひん}」

に分類していますが、ともに「主に体の調子を整える食品」に分類することもあります。

★太字は広島県内産の食材です。

いっしょく 一食の平均摂取量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	レチノール当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物せんい	食物たんぱく質相当量
	599	25.2	18.8	351mg	93mg	2.2mg	285μg	0.33mg	0.44mg	15mg	6.2g	2.0g

毎月19日は、「感謝・完食の日」です。家庭でも取り組みましょう。