

日 (曜)	献立	食品群						栄養価
		1群 筋肉や血液をつくる	2群 骨や歯をつくる	3群 皮膚や粘膜を健康に保つ	4群 病気の抵抗力を高める	5群 体を動かすエネルギー源	6群 効率の良いエネルギー源	
16 (金)	飲み物	牛乳						I補給 - 830kcal
	主食	きなこあげパン	きなこ				コッパン さとう	タンパク 30.4g
	主菜	豆腐だんごスープ	とり肉 豆腐 卵		にんじん	しょうが ネギ はくさい しいたけ だけのこ	マロニー かたくり粉	脂質 28.2g
	副菜	ツナカレーポテト	ツナ			玉ねぎ	じゃがいも	塩分 3.1g
	デザート	あんぱん		牛乳 エースアガー		みかん	さとう	
20 (火)	飲み物	牛乳						I補給 - 833kcal
	主食	あんかけラーメン	ぶた肉 イカ		にんじん いんげん	にんにく しょうが 玉ねぎ はくさい	中華麺 くず粉	タンパク 38.9g
	主菜						なたね油 ごま油	脂質 15.0g
	副菜	青菜のナムル		わかめ	にんじん 小松菜	もやし	さとう	塩分 3.1g
	デザート	おはぎ	あずき				米もち米 さとう	お彼岸献立
21 (水)	飲み物	牛乳		牛乳				I補給 - 798kcal
	主食	ご飯					米	タンパク 30.1g
	主菜	タラのすぶた風いため	タラ うすら卵		にんじん ピーマン	しょうが 玉ねぎ だけのこ しいたけ	じゃがいも さとう かたくり粉 くず粉	脂質 23.3g
	副菜	野菜のちゅうかつげ			にんじん	きゅうり 大根	さとう	塩分 2.8g
	デザート	ブルー				ブルー	なたね油 ごま油	
22 (木)	飲み物	牛乳		牛乳				I補給 - 806kcal
	主食	麦ごはん					米 麦	タンパク 31.0g
	主菜	とりとピーマンのあんかけ丼(具)	とり肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが はくさい シイタケ だけのこ	さとう くず粉	脂質 18.7g
	副菜	クラゲ酢	くらげ			きゅうり もやし	さとう	塩分 2.3g
	デザート	スイートポテト	卵	牛乳 クリーム			さつまいも さとう	バター
26 (月)	飲み物	牛乳		牛乳				I補給 - 749kcal
	主食	麦ごはん					米 麦	タンパク 30.4g
	主菜	他人丼(具)	ぶた肉 卵 なたね油 かつお節		みつば	玉ねぎ しいたけ	さとう	脂質 16.5g
	副菜	いそかあえ		ノリ	にんじん 小松菜	もやし えのき	こんにゃく さとう	塩分 2.3g
	デザート	フルーツポンチ				バナナ みかん 黄桃 ナタデココ	さとう	
27 (火)	飲み物	牛乳		牛乳				I補給 - 782kcal
	主食	ご飯					米	タンパク 34.1g
	主菜	イワシのかば焼き	イワシ			しょうが	かたくり粉 さとう	脂質 26.1g
	副菜	ごますあえ	ツナ			きゅうり もやし	さとう	塩分 2.8g
	汁物	かき玉汁	卵 豆腐 かつお節	こんぶ わかめ	にんじん みつば	しいたけ ネギ	くず粉	
28 (水)	飲み物	牛乳		牛乳				I補給 - 860kcal
	主食	ツナコーントースト	ツナ		パセリ	玉ねぎ コーン	食パン	タンパク 37.4g
	主菜	とり肉のトマトシチュー	とり肉 ベーコン ひよこ豆		トマト にんじん	玉ねぎ にんにく しめじ	じゃがいも さとう	脂質 32.9g
	副菜	わかめサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	さとう	塩分 3.7g
							ごま油	
29 (木)	飲み物	牛乳		牛乳				I補給 - 820kcal
	主食	ご飯					米	タンパク 38.1g
	主菜	切り干し大根入りたまごやき	とり肉 豆腐 卵	チーズ	にんじん こねぎ	きりぼし大根 きくらげ	さとう	脂質 24.1g
	副菜	だいずとさつまいものあまからに	だいず	ジャコ			さとう さつまいも	塩分 2.7g
	汁物	のっぺいじる	とり肉 ちくわ 豆腐 油揚げ かつお節		にんじん 小松菜	しいたけ ネギ 大根	さといも くず粉	
30 (金)	飲み物	牛乳		牛乳				I補給 - 842kcal
	主食	ご飯					米	タンパク 36.4g
	主菜	チキチキごぼう	とり肉		赤パプリカ	ごぼう	じゃがいも さとう	脂質 21.8g
	副菜	なっとうあえ	なっとう	ノリ	小松菜			塩分 2.7g
	汁物	さつまい	ぶた肉 かつお節		にんじん 小松菜	しょうが しいたけ 大根 ネギ	さつまいも こんにゃく	なたね油

給食の内容はホームページに記載されております。

<https://ichikawa-school.ed.jp/ohwada-sho/>
(大和田小学校ホームページ内)



9月 栄養量		基準値	平均値
エネルギー	(kcal)	830	824
タンパク質	(g)	34.0	33.4
脂質	(g)	25.0	24.8
塩分	(g)	2.5	2.9