



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	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	なたね油	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	なたね油	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	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	なたね油 ごま油	タンパク 38.9g 脂質 15.0g
	主菜	青菜のナムル		わかめ	にんじん 小松菜	もやし	さとう	ごま油 ゴマ ラー油	塩分 3.1g
	副菜	おはぎ	あずき				米もち米 さとう		
	デザート								<b>お彼岸献立</b>
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	なたね油	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	なたね油 ごま油	塩分 2.8g
	デザート	ブルーン				ブルーン			
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	なたね油 ごま油	脂質 18.7g
	副菜	クラゲ酢	くらげ			きゅうり もやし	さとう	ごま油 ごま ラー油	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	なたね油	脂質 26.1g
	副菜	ごますあえ	ツナ			きゅうり もやし	さとう	ゴマ	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	イグ ケアミネーズ	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	なたね油	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	ごま油	塩分 3.7g
	デザート								
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	なたね油	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	なたね油 ゴマ	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	なたね油	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	<b>824</b>
タンパク質	(g)	34.0	<b>33.4</b>
脂質	(g)	25.0	<b>24.8</b>
塩分	(g)	2.5	<b>2.9</b>