令和5年度

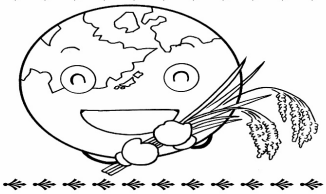
9月 学校給食献立表

珠洲市立宝立小中学校(前期)

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー / たんぱく質 / 脂質 / 食塩相当量
1	金	白ごはん	牛乳	サクサクチキン サラダ マカロニスープ オレンジ	鶏肉 牛乳 ハム 卵	小松菜 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン	米 揚げ油 砂糖 コーンフレーク マカロニ 小麦粉	747 Kcal 29 g 19 g 2.0 g
4	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 焼きビーフン みそ汁	鶏肉 牛乳 豚肉 うすあげ	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 きゃべつ かぼちゃ もやし しょうが にら えのきだけ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ビーフン	622 Kcal 21 g 17 g 1.8 g
5	火	白ごはん	牛乳	揚げじゃがいもの中華炒め かきたまスープ じゃがいもの日	豚肉 牛乳 卵	青ピーマン たまねぎ にんにく パプリカ しょうが えのきたけ にんじん 小松菜	米 じゃがいも 揚げ油 片栗粉	606 Kcal 11 g 17 g 1.7 g
6	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き サラダ コンソメスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	パセリ にんにく にんじん きゃべつ コーン バジル きゅうり たまねぎ	米 オリーブ油	601 Kcal 27 g 16 g 1.7 g
7	木	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのツナあえ みそ汁	鶏肉 牛乳 うすあげ わかめ ツナ	にんじん もやし にんにく きゅうり コーン 大根 えのきだけ	米 揚げ油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉	657 Kcal 28 g 23 g 2.3 g
8	金	白ごはん	牛乳	さばみそマヨ わかめの酢の物 すいとん風煮	さば 牛乳 かまぼこ あおさ 豆腐 わかめ うすあげ	にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう 干ししいたけ しめじ なめこ	米 砂糖 白玉粉 小麦粉 米粉	695 Kcal 26 g 22 g 2.0 g
11	月	白ごはん	牛乳	シューマイ 切干大根のサラダ 肉じゃが	うすあげ 牛乳 豚肉 ほたて	小松菜 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 いんげん豆 しょうが	米 砂糖 サラダ油 こんにゃく ごま 片栗粉 じゃがいも	572 Kcal 23 g 12 g 1.6 g
12	火	白ごはん	牛乳	白身魚の塩こうじ焼き キャベツの甘酢和え 里芋のみそ汁	ホキ 牛乳 うすあげ	にんじん しょうが きゃべつ もやし しめじ	米 砂糖 パン粉 里芋	692 Kcal 25 g 19 g 2.0 g
13	水	白ごはん	牛乳	なすのミートグラタン かぼちゃサラダ コンソメスープ	豚肉 牛乳 ハム チーズ 鶏肉 大豆	トマト にんにく かぼちゃ 玉ねぎ なす きゅうり しめじ きゅうり	米 砂糖 サラダ油	670 Kcal 17 g 21 g 2.0 g
14	木	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ひじきのツナ炒め みそ汁	豚肉 牛乳 ツナ ひじき うすあげ	にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ	米 砂糖 サラダ油 小麦粉 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	624 Kcal 26 g 20 g 2.1 g
15	金	白ごはん	牛乳	メンチカツ サラダ クリームシチュー きゅうりの日	豚肉 牛乳 鶏肉	ブロッコリー きゃべつ にんじん 玉ねぎ 枝豆 きゅうり コーン	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも バター 米粉 パン粉	657 Kcal 24 g 18 g 2.0 g
20	水	白ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め 田舎汁 なし	豚肉 牛乳 うすあげ	にんじん もやし たまねぎ なし にら きゃべつ 白菜 しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 里芋 こんにゃく	691 Kcal 30 g 22 g 1.7 g
21	木	白ごはん	牛乳	ちくわのチロリアン揚げ ホイコーロー コーンかきたまスープ	豚肉 牛乳 ちくわ チーズ 豆腐 卵	にんじん しょうが にんにく ピーマン きゃべつ コーン 小松菜 ねぎ たまねぎ えのきだけ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉	703 Kcal 31 g 21 g 2.2 g
22	金	麦ごはん	牛乳	チキンウインナーカレー ひじきのサラダ	鶏肉 牛乳 ウインナー チーズ	にんじん しょうが キャベツ 枝豆 にんにく 玉ねぎ コーン りんご	米 ごま油 米粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	681 Kcal 22 g 20 g 2.9 g
25	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 牛乳 牛肉 さつま揚げ 厚揚げ	いんげん 玉ねぎ まいたけ 小松菜 えのきだけ しめじ にんじん ねぎ ごぼう 竹の子	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま こんにゃく じゃがいも	719 Kcal 29 g 20 g 2.5 g
26	火	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン 枝豆コーンポテト コンソメスープ	鶏肉 牛乳	にんじん しょうが キャベツ 枝豆 にんにく 玉ねぎ コーン	米 ごま油 片栗粉 バター 砂糖 じゃがいも	694 Kcal 25 g 22 g 2 g
27	水	白ごはん	牛乳	そぼろ丼 千草和え ふのみそ汁	鶏肉 卵 牛乳 うすあげ わかめ	枝豆 しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	米 砂糖 ごま スパゲティ	589 Kcal 26 g 18 g 2.3 g
28	木	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁	鶏肉 牛乳 うすあげ わかめ 油揚げ 卵	にんじん 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 サラダ油 小麦粉 ごま パン粉	652 Kcal 25 g 19 g 2.0 g
29	金	さつまいもごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 梅肉あえ みそ汁 お月見団子 	鶏肉 牛乳 かつお節 うすあげ 豆乳	にんじん きゃべつ 枝豆 もやし 梅干し きゅうり しめじ えのきだけ	米 砂糖 サラダ油 小麦粉 ごま ぎゅうひ さつまいも	739 Kcal 25 g 20 g 2.5 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	663	26	20	2.0
栄養基準量	670	21～32	14～21	2未満



たくさんあるよ 米が主食の国

米はおもにアジアの国々を中心に主食として食べられています。食べる米の品種には違いがありますが、日本をはじめ、中国や韓国、ベトナム、インド、インドネシア、サウジアラビア、カタールなど多くの国の主食です。

令和5年度

9月 学校給食献立表

珠洲市立宝立小中学校（前期）

日	曜	献立名 主食	飲物	主菜 副菜 汁物 その他	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
1	金	白ごはん	牛乳	サクサクチキン サラダ マカロニスープ オレンジ	鶏肉 牛乳 ハム 卵	小松菜 たまねぎ にんじん きゃべつ きゅうり コーン オレンジ	米 揚げ油 砂糖 コーンフレーク マカロニ 小麦粉	747 Kcal	29 g	19 g	2.0 g
4	月	白ごはん	牛乳	ぎょうざ 焼きビーフン みそ汁	鶏肉 牛乳 豚肉 うすあげ	にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 きゃべつ かぼちゃ もやし しょうが にら えのきだけ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 ビーフン	622 Kcal	21 g	17 g	1.8 g
5	火	白ごはん	牛乳	揚げじゃがいもの中華炒め かきたまスープ じゃがいもの日	豚肉 牛乳 卵	青ピーマン たまねぎ にんにく パプリカ しょうが えのきたけ にんじん 小松菜	米 じゃがいも 揚げ油 片栗粉	606 Kcal	11 g	17 g	1.7 g
6	水	白ごはん	牛乳	鶏肉の香味焼き サラダ コンソメスープ	鶏肉 牛乳 ベーコン	パセリ にんにく にんじん きゃべつ コーン バジル きゅうり たまねぎ	米 オリーブ油	601 Kcal	27 g	16 g	1.7 g
7	木	白ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン もやしのツナあえ みそ汁	鶏肉 牛乳 うすあげ わかめ ツナ	にんじん もやし にんにく きゅうり コーン 大根 えのきだけ	米 揚げ油 片栗粉 ごま 砂糖 ごま油 小麦粉	657 Kcal	28 g	23 g	2.3 g
8	金	白ごはん	牛乳	さばみそマヨ わかめの酢の物 すいとん風煮	さば 牛乳 かまぼこ あおさ 豆腐 わかめ うすあげ	にんじん ねぎ きゃべつ きゅうり ごぼう 干ししいたけ しめじ なめこ	米 砂糖 白玉粉 小麦粉 米粉	695 Kcal	26 g	22 g	2.0 g
11	月	白ごはん	牛乳	シューマイ 切干大根のサラダ 肉じゃが	うすあげ 牛乳 豚肉 ほたて	小松菜 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 いんげん豆 しょうが	米 砂糖 サラダ油 こんにゃく ごま 片栗粉 じゃがいも	572 Kcal	23 g	12 g	1.6 g
12	火	白ごはん	牛乳	白身魚の塩こうじ焼き キャベツの甘酢和え 里芋のみそ汁	ホキ 牛乳 うすあげ	にんじん しょうが きゃべつ もやし しめじ	米 砂糖 パン粉 里芋	692 Kcal	25 g	19 g	2.0 g
13	水	白ごはん	牛乳	なすのミートグラタン かぼちゃサラダ コンソメスープ	豚肉 牛乳 ハム チーズ 鶏肉 大豆	トマト にんにく かぼちゃ 玉ねぎ なす きゅうり しめじ きゅうり	米 砂糖 サラダ油	670 Kcal	17 g	21 g	2.0 g
14	木	白ごはん	牛乳	豚肉の生姜焼き ひじきのツナ炒め みそ汁	豚肉 牛乳 ツナ ひじき うすあげ	にんじん しょうが さやいんげん たまねぎ	米 砂糖 サラダ油 小麦粉 片栗粉 こんにゃく じゃがいも	624 Kcal	26 g	20 g	2.1 g
15	金	白ごはん	牛乳	メンチカツ サラダ クリームシチュー きゅうりの日	豚肉 牛乳 鶏肉	ブロッコリー きゃべつ にんじん 玉ねぎ 枝豆 きゅうり コーン	米 砂糖 サラダ油 じゃがいも バター 米粉 パン粉	657 Kcal	24 g	18 g	2.0 g
20	水	白ごはん	牛乳	豚肉のキムチ炒め 田舎汁 なし	豚肉 牛乳 うすあげ	にんじん もやし たまねぎ なし にら きゃべつ 白菜 しょうが にんにく ねぎ ごぼう 大根	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 里芋 こんにゃく	691 Kcal	30 g	22 g	1.7 g
21	木	白ごはん	牛乳	ちくわのチロリアン揚げ ホイコーロー コーンかきたまスープ	豚肉 牛乳 ちくわ チーズ 豆腐 卵	にんじん しょうが にんにく ピーマン きゃべつ コーン 小松菜 ねぎ たまねぎ えのきだけ	米 サラダ油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉	703 Kcal	31 g	21 g	2.2 g
22	金	麦ごはん	牛乳	チキンウインナーカレー ひじきのサラダ	鶏肉 牛乳 ウインナー チーズ	にんじん しょうが キャベツ 枝豆 にんにく 玉ねぎ コーン りんご	米 ごま油 米粉 サラダ油 砂糖 じゃがいも	681 Kcal	22 g	20 g	2.9 g
25	月	白ごはん	牛乳	ハンバーグきのこソース きんぴらごぼう みそ汁	豚肉 牛乳 牛肉 さつま揚げ 厚揚げ	いんげん 玉ねぎ まいたけ 小松菜 えのきだけ しめじ にんじん ねぎ ごぼう 竹の子	米 砂糖 サラダ油 片栗粉 ごま こんにゃく じゃがいも	719 Kcal	29 g	20 g	2.5 g
26	火	白ごはん	牛乳	ピリ辛チキン 枝豆コーンポテト コンソメスープ	鶏肉 牛乳	にんじん しょうが キャベツ 枝豆 にんにく 玉ねぎ コーン	米 ごま油 片栗粉 バター 砂糖 じゃがいも	694 Kcal	25 g	22 g	2 g
27	水	白ごはん	牛乳	そぼろ丼 千草和え ふのみそ汁	鶏肉 卵 牛乳 うすあげ わかめ	枝豆 しょうが キャベツ にんじん 玉ねぎ 小松菜	米 砂糖 ごま スパゲティ	589 Kcal	26 g	18 g	2.3 g
28	木	白ごはん	牛乳	チキンカツ 切干大根の甘酢あえ みそ汁	鶏肉 牛乳 うすあげ わかめ 油揚げ 卵	にんじん 切り干し大根 小松菜 玉ねぎ しめじ	米 砂糖 サラダ油 小麦粉 ごま パン粉	652 Kcal	25 g	19 g	2.0 g
29	金	さつまいもごはん	牛乳	鶏肉の照り焼き 梅肉あえ みそ汁 お月見団子 	鶏肉 牛乳 かつお節 うすあげ 豆乳	にんじん きゃべつ 枝豆 もやし 梅干し きゅうり しめじ えのきだけ	米 砂糖 サラダ油 小麦粉 ごま ぎゅうひ さつまいも	739 Kcal	25 g	20 g	2.5 g

※都合により献立の内容を一部変更する場合があります。
※主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、3色のグループに分けて記載してあります。

	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
今月の平均値	663	26	20	2.0
栄養基準量	670	21～32	14～21	2未満

たくさんあるよ 米が主食の国

米はおもにアジアの国々を中心に主食として食べられています。食べる米の品種には違いがありますが、日本をはじめ、中国や韓国、ベトナム、インド、インドネシア、サウジアラビア、カタールなど多くの国の主食です。