

令和4年

# 9月献立表

上石神井小学校

実施日	日	曜	牛乳	献立名	献立内容			栄養量			
					赤の食品 血や肉、骨や歯になる	黄色の食品 体を動かす熱や力になる	緑の食品 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	木	○		キャロットライス クリームソースかけ ベーコンとキャベツのスープ	とり肉 牛乳 ベーコン	米 バター 小麦 米ぬか油 小麦粉	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ しめじ えのきたけ	563	14.2	35.5	1.9
2	金	○		ご飯 のりの佃煮 肉じゃが 野菜の酢味噌あえ	牛乳 のり 豚肉 みそ	米 砂糖 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	571	13.7	24.6	1.8
5	月	○		イカチリ焼きそば 青のりポテト 果物(巨峰)	大豆 いか 牛乳 青のり	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 油 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ にんじん グリーンピース ぶどう	554	13.8	30.1	2.4
6	火	○		ご飯 さばのピリ辛焼き にんじんしりしり もずくの味噌汁	牛乳 さば まぐろ 油揚げ もずく みそ	米 砂糖 ごま油 白ごま 米ぬか油 じゃが芋	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜	635	17.8	36.6	3.0
7	水	○		カラフルピラフ ラタトゥイユ りんごゼリー	とり肉 牛乳 ベーコン 豚ひき肉 アガー	米 小麦 バター 米ぬか油 マカロニ 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく セロリー かぼちゃ なす トマト缶 ズッキーニ パセリ粉 りんごジュース	558	13.8	29.0	2.1
8	木	○		マーボー豆腐丼 切干大根のナムル	豚ひき肉 レンズ豆 みそ 豆腐 牛乳	米 小麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 干ししいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ なら 切干大根 もやし 小松菜	588	17.0	31.2	2.4
9	金	○		こぎつねご飯 鮭の西京焼き 月見団子汁	油揚げ 牛乳 鮭 みそ とり肉	米 小麦 砂糖 じゃが芋 白玉団子	にんじん 大根 ねぎ	602	20.0	26.2	2.2
12	月	○		ご飯 酢鶏 チンゲン菜スープ	牛乳 とり肉 豚肉	米 片栗粉 油 米ぬか油 砂糖 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ たけのこ ピーマン もやし チンゲンサイ	576	14.7	29.5	2.4
13	火	○		シュガートースト カントリーサラダ カレーシチュー	牛乳 とり肉	食パン マーガリン グラニュー糖 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	にんじん キャベツ 大根 レモン たまねぎ	604	12.9	46.0	2.3
14	水	○		親子丼 けんちん汁	とり肉 卵 牛乳 油揚げ 豆腐	米 小麦 砂糖 片栗粉 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	たまねぎ にんじん 干ししいたけ グリーンピース ごぼう 大根	587	17.2	29.9	2.2
15	木	○		なすとトマトの卵がテ ツナサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 まぐろ	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ なす キャベツ きゅうり コーン	583	17.1	34.6	2.1
16	金	○		ゆかりご飯 三州煮 じゃことおかかの和え物	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ かつお節	米 小麦 米ぬか油 こんにやく じゃが芋 砂糖	生姜 干ししいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 もやし	565	17.6	27.7	2.4
20	火	○		ジャンバラヤ 白身魚のハーブ焼き 野菜スープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 ホキ	米 小麦 バター 米ぬか油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ マッシュルーム ピーマン パセリ粉 にんじん コーン キャベツ	573	17.7	34.4	2.8
21	水	○		豚キムチ丼 トックスープ	豚肉 大豆 牛乳 とり肉 わかめ	米 小麦 米ぬか油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま トック	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キムチ(7月分・27品不使用) にんじん なら 干ししいたけ もやし 小松菜	581	15.1	26.0	2.3
22	木	○		萩ご飯 ししゃも焼き 野菜のごま和え 豚汁	小豆 牛乳 ししゃも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 砂糖 白すりごま 米ぬか油 こんにやく じゃが芋	枝豆 小松菜 キャベツ にんじん ごぼう 大根 ねぎ	568	20.1	29.9	2.8
26	月	○		ミルクパン 高野豆腐のグラタン ポテトスープ	牛乳 ベーコン とり肉 高野豆腐 チーズ	ミルクパン 米ぬか油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ パセリ粉	630	18.0	43.1	3.1
27	火	○		ひじきチャーハン ごまドレサラダ 中華風コンソープ	豚肉 ひじき 牛乳 とり肉 卵	米 小麦 米ぬか油 白ごま 砂糖 ごま油 白すりごま ピーフン 片栗粉	にんにく にんじん グリンピース 大根 もやし きゅうり コーン ねぎ チンゲンサイ	610	15.3	37.3	2.7
28	水	○		いわしの蒲焼き丼 大根の味噌汁	いわし 牛乳 豆腐 みそ	米 小麦 片栗粉 上新粉 油 砂糖 白ごま じゃが芋	にんじん 大根 小松菜 ねぎ	596	16.6	30.2	2.5
29	木	○		ご飯 厚揚げのそぼろあん 梅のり和え 冷凍みかん	牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 のり	米 砂糖 米ぬか油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干ししいたけ ねぎ 小松菜 キャベツ もやし 練り梅 みかん	630	16.4	28.4	2.2
30	金	○		チリビーンズライス バジドレサラダ	豚ひき肉 ベーコン 大豆 チーズ 牛乳	米 小麦 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース キャベツ もやし きゅうり	566	15.1	27.7	2.0

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数20回

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。  
学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。



早寝早起き朝ごはん  
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学生)

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	587	16.2	32.0	2.4	335	85	2.1	230	0.26	0.45	14	6.3
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上