

日 曜	献 立 名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
8/24	チリビーンズライス 牛乳 白菜サラダ	豚肉 大豆 牛乳 わかめ	米 押麦 バター 米油 砂糖 白ごま ごま油	にんにく 生姜 セロリー たまねぎ にんじん エリンギ トマト缶 トマトピューレ 白菜 きゅうり ねぎ	924	13.6	26.3	3.6			
25	ブルコギ丼 牛乳 オレンジパンチ	豚肉 牛乳 寒天	米 麦 米油 春雨 砂糖 はちみつ ごま油	にんにく たまねぎ にら 干しいたけ みかん缶 バインアップル缶 桃缶 オレンジジュース	807	13.1	17.5	2.1			
26	麦ご飯 牛乳 さばの文化干し 豚汁	牛乳 さば 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	米 麦 米油 こんにやく じゃが芋	ごぼう にんじん 大根 ねぎ	915	14.8	38.7	3.3			
27	ココア揚げパン 牛乳 もやしのサラダ ポトフ	牛乳 豚肉 ウインナー	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 ごま油 白すりごま じゃが芋	もやし にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ パセリ粉	743	14.1	34.5	2.8			
28	他人丼 牛乳 大学芋	豚肉 卵 牛乳 大豆	米 麦 砂糖 こんにやく 片栗粉 さつま芋 みずあめ 白ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ みつば	981	14.3	21.7	2.7			
31	ジャージャー麺 牛乳 さつま芋もち	豚肉 みそ 牛乳	中華めん 米油 ごま油 さつま芋 片栗粉 砂糖 白玉粉 甘納豆 バター	もやし きゅうり にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ たけのこ 干しいたけ	994	13.5	20.6	3.2			
9/1	押し麦ご飯 牛乳 鶏肉とじゃが芋の揚げ煮 おひたし	牛乳 鶏肉	米 押麦 片栗粉 じゃが芋 米油 砂糖	にんにく しめじ たまねぎ にんじん ピーマン コーン もやし 小松菜 生姜	798	12.6	24.5	2.5			
2	メキシカンライス 牛乳 イタリアンスープ	鶏肉 ウインナー 牛乳 ベーコン チーズ 卵	米 麦 米油 バター じゃが芋 パン粉	にんにく ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン たまねぎ トマト 小松菜 マッシュルーム パセリ粉 コーン	792	13.5	27.4	3.7			
3	豆腐あんかけ丼 牛乳 ごまだれサラダ	豚肉 みそ 豆腐 牛乳	米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白ごま	生姜 たまねぎ 干しいたけ 葉ねぎ にんじん 白菜 キャベツ きゅうり	777	13.8	22.8	3.0			
4	ご飯 牛乳 魚の西京焼き 筑前煮	牛乳 さわら みそ 鶏肉	米 砂糖 米油 こんにやく 里芋	干しいたけ たけのこ にんじん ごぼう れんこん さやいんげん	820	17.3	23.0	2.0			
7	麦ご飯 牛乳 焼き豆腐と油麩の煮物 ひじきの炒め煮	牛乳 豚肉 焼き豆腐 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆	米 麦 米油 油麩 こんにやく 砂糖 ごま油	生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ チンゲンサイ ごぼう	769	16.1	26.3	2.0			
8	秋の香りご飯 牛乳 魚のこがね焼き かきたま汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 かれい チーズ 豆腐 卵	米 もち米 さつま芋 米油 栗 砂糖 マヨネーズ 片栗粉	にんじん しめじ たけのこ たまねぎ ほうれん草 ねぎ	820	19.2	29.3	3.8			
9	☆重用の節句献立☆ 練馬ご飯 牛乳 菊花蒸し いもご汁	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 寒天 卵 みそ	米 麦 米油 砂糖 でん粉 もち米 ごま油 里芋 こんにやく	大根 にんじん 小松菜 生姜 ねぎ 干しいたけ 白菜	935	15.1	26.3	4.3			
10	押し麦ご飯 牛乳 カレー肉じゃが ごぼうと蓮根の金平	牛乳 豚肉	米 押麦 米油 じゃが芋 こんにやく 砂糖 バター 白ごま ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん ごぼう れんこん	799	12.9	20.1	2.1			
11	ココアパン 牛乳 スパニッシュオムレツ パンポンキータージュ	牛乳 ベーコン ウインナー 卵 チーズ 鶏肉 生クリーム	ココアパン バター オリーブ油 じゃが芋 米油 小麦粉	たまねぎ 赤ピーマン ピーマン パセリ粉 かぼちゃ コーン	866	14.8	40.1	3.9			
12	ごまご飯 牛乳 豆腐の真砂揚げ たまねぎのみそ汁	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 えび 卵 わかめ 油揚げ みそ	米 麦 ごま油 黒ごま 片栗粉 油 砂糖	たまねぎ にんじん 干しいたけ 生姜 かぼちゃ	765	13.1	28.1	3.0			
14	じゃこご飯 牛乳 みそポテトのっぺい汁	ちりめんじゃこ 牛乳 みそ 鶏肉 厚揚げ	米 麦 ごま油 白ごま 砂糖 でん粉 じゃが芋 小麦粉 こんにやく 片栗粉	にんじん 大根 小松菜	851	12.9	22.8	3.3			
15	練馬スパゲティ 牛乳 カリカリベーコンのサラダ	ツナのり 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 砂糖 片栗粉 米油 はちみつ	大根 大根葉 キャベツ きゅうり にんじん コーン レモン	761	15.4	31.9	3.2			
16	麦ご飯 牛乳 鮭のちゃんちゃん焼き 道産子汁	牛乳 鮭 みそ 豚肉 わかめ	米 麦 バター 砂糖 じゃが芋	にんじん キャベツ ピーマン 生姜 たまねぎ もやし コーン わけぎ にんにく	782	18.2	23.9	3.3			
17	フレンチトースト 牛乳 カレーポークビーンズ コーンサラダ	卵 牛乳 脱脂粉乳 豚肉 いんげん豆 ウインナー クリーム	食パン バター 砂糖 米油 じゃが芋 小麦粉	にんにく セロリー にんじん パセリ たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	831	14.5	37.3	3.4			
18	舞茸ご飯 牛乳 和風ミートグラタン 根菜汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐 みそ チーズ 青のり	米 米油 砂糖 パン粉 ごま油 こんにやく	干しいたけ しいたけ しめじ 小松菜 にんじん にんにく 生姜 たまねぎ ねぎ トマトピューレ ごぼう れんこん 大根	814	15.5	29.1	4.0			
23	けんちんうどん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ ミニトマト	鶏肉 油揚げ 牛乳 ししゃも 青のり	うどん 里芋 こんにやく 砂糖 小麦粉	にんじん 大根 ごぼう 干しいたけ 小松菜 ねぎ ミニトマト	719	16.2	28.7	2.4			
24	キムタクご飯 牛乳 キャベツしゅうまい わかめスープ	ベーコン 牛乳 豚肉 ひじき 大豆 寒天 わかめ	米 麦 ごま油 砂糖 でん粉 米油 白ごま しゅうまいの皮	にんじん キムチ たくあん ねぎ こねぎ 生姜 キャベツ たけのこ 大根	759	15.0	29.8	3.6			
25	ご飯 牛乳 鯖のみぞれ煮 秋のみそ汁	牛乳 さば 油揚げ みそ	米 砂糖 こんにやく さつま芋	大根 にんじん たまねぎ しめじ ねぎ	818	15.9	26.4	3.0			
28	ナン 牛乳 秋なすのキーマカレー チーズポテト おかしなお菓子な目玉焼き	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ヨーグルト ベーコン チーズ 寒天	ナン 米油 砂糖 小麦粉 バター じゃが芋	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん なす ピーマン トマト缶 コーン パセリ粉 桃缶	859	14.6	28.9	4.4			
29	キムチクッパ 牛乳 わかめのあえ物	豚肉 卵 牛乳 わかめ	米 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく 生姜 にんじん たけのこ 干しいたけ もやし キムチ ねぎ ほうれん草 きゅうり	719	13.4	23.2	3.4			

- ★ 食料購入の都合により献立内容を変更する場合があります。
- ★ お米は秋田県産あきたこまちを使用します。
- ★ 牛乳予定産地 東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、北海道、山梨県。
- ★ 9月は第二土曜日給食があります。



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	824	14.7	27.3	3.2	356	117	2.8	253	0.50	0.60	34	5.9
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.0	300	0.50	0.60	30	6.5以上