



実施日	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 金	ポークカレーライス ① ミルクコーヒー ガーリックサラダ	豚肉 クリーム コーヒー牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 油 じゃが芋 バター小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	771	12.7	24.7	2.2
4 月	わかめしらすごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き みそけんちん汁 れんこん入りきんぴら	炊き込みわかめの素 しらす干し 牛乳 鶏卵 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 さつま揚げ	米 ごま 油 砂糖 こんにやく じゃが芋	にんじん 小松菜 たまねぎ ごぼう 大根 ねぎ たけのこ れんこん	753	17.7	28.7	3.8
5 火	キャロットライスの和付トーストかけ ジュリエンスープ 牛乳 果物(なし)	鶏肉 えび いんげん豆 牛乳 クリーム チーズ 豚肉	米 油 バター 小麦粉	にんじん たまねぎ トマトピューレ にんにく コーン マッシュルーム セロリー キャベツ 小松菜 なし	768	14.5	28.2	2.9
6 水	① うぐいす揚げパン 牛乳 坦々春雨スープ 中華サラダ	きな粉 牛乳 豚肉 豆腐 わかめ ハム	ミルクパン 油 砂糖 片栗粉 春雨 ごま ごま油	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ キャベツ きゅうり	776	16.0	37.7	3.3
7 木	三色そばろご飯 牛乳 吉野汁 ぶどうゼリー	鶏肉 鶏卵 牛乳 とり肉 油揚げ かまぼこ アガー	米 大麦 砂糖 米油 ごま こんにやく 焼きふ 片栗粉	たまねぎ 生姜 小松菜 もやし にんじん 大根(葉) ねぎ とうな ぶどうジュース ナタデココ	815	17.3	27.9	2.8
8 金	栗ご飯 牛乳 菊花焼売 根菜のごま汁 菊花和え	牛乳 豚肉 いか 鶏卵 わかめ 豆腐 みそ かつお節	米 栗 ごま 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 里芋 じゃが芋 こんにやく 砂糖	干しいたけ たまねぎ 生姜 グリンピース 大根 にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし 小松菜 菊	766	16.0	22.7	3.1
11 月	ばら寿司 牛乳 ぶりの西京焼き 京まり麩のすまし汁 ① 抹茶チーズケーキ	油揚げ 鮭 えび あじ 鶏卵 牛乳 ぶり みそ 鶏肉 チーズ	米 砂糖 ごま 油 手揉みバター 小麦粉	干しいたけ かんぴょう にんじん さやいんげん 大根 ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜	884	20.4	39.3	3.8
12 火	麻婆豆腐丼 牛乳 青梗菜と白玉のスー ① 果物(冷凍パイ)	豆腐 豚肉 レンズ豆 牛乳 鶏肉 わかめ	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 油 白玉団子	ねぎ にんにく 生姜 にんじん しめじ チンゲンサイ 冷凍パイ	818	16.9	26.1	2.4
13 水	ナシゴレン 牛乳 アヤムゴレン(鶏肉) ソトアヤム(スープ)	豚肉 えび 牛乳 鶏肉	米 米油 片栗粉 小麦粉	生姜 にんにく たまねぎ コーン ピーマン 赤ピーマン パセリ レモン キャベツ もやし トマト缶	775	19.9	28.6	2.2
14 木	麦ごはん 牛乳 秋鮭のもみじ焼き 豚汁 大豆とじゃこの甘辛揚げ	牛乳 鮭 みそ チーズ 豚肉 油揚げ 豆腐 ちりめんじゃこ 大豆	米 大麦 マヨネーズ ごま油 こんにやく 里芋 じゃが芋 砂糖	にんじん ごぼう 大根 たまねぎ ねぎ 小松菜	847	19.9	31.6	3.5
15 金	① 練馬スパゲティ 牛乳 ひじきサラダ ② フルーツ白玉	ツナ缶 牛乳 ひじき みそ 寒天	スパゲティ オリーブ油 砂糖 油 ごま油 ごま 白玉団子	大根 大根(葉) キャベツ にんじん コーン みかん缶 パイン缶 桃缶	874	14.8	27.7	2.8
19 火	揚げ鰹の生姜ご飯 牛乳 はっと汁 わかくさポテト	かつお 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 青のり	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま こんにやく 白玉粉 小麦粉 じゃが芋 バター	生姜 大根 えのきたけ 小松菜 にんじん ごぼう	787	15.7	21.6	2.5
21 木	① ジャージャー麺 牛乳 じゃが芋のバリバリサラダ ② 抹茶プリン	豚肉 みそ 牛乳 アガー クリーム	中華めん 油 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋 はちみつ 白玉団子	もやし きゅうり にんにく 生姜 ねぎ 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ キャベツ	843	14.4	34.8	2.6
22 金	さつまいもごはん 牛乳 秋野菜の吹き寄せ煮 果物(りんご)	牛乳 厚揚げ 鶏肉	米 もち米 さつま芋 ごま 砂糖 油 里芋 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 さやいんげん りんご	758	14.8	24.2	1.7
25 月	チンジャオロース丼 ① ジョア ② 白菜と肉団子のスープ	豚肉 乳酸菌飲料 鶏肉	米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン 赤ピーマン ねぎ にんじん 干しいたけ キャベツ 小松菜	752	16.0	16.4	2.5
26 火	麦ごはん 牛乳 カレーふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 切り干し大根と卵のサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 大豆 高野豆腐 ツナ缶	米 大麦 ごま油 じゃが芋 こんにやく 砂糖	生姜 にんじん たまねぎ グリンピース 切干大根 きゅうり	819	16.7	27.7	2.8
27 水	① セルフホットドッグ&チョコチップ 牛乳 お豆のポトフ	ウインナー 牛乳 豚肉 ベーコン 大豆	コッペパン チョコチップパン 油 じゃが芋	キャベツ にんにく にんじん たまねぎ	806	16.6	42.8	3.5
28 木	チリビーンズライス 牛乳 イタリアンスープ	豚肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン 鶏肉 鶏卵	米 大麦 油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 パン粉	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 トマト缶 コーン ほうれん草	851	17.9	29.3	3.5
29 金	萩ご飯 牛乳 のっぺい汁 焼きししゃもの和風マリネ お月見団子	小豆 牛乳 ししゃも 鶏肉 わかめ	米 もち米 ごま 砂糖 里芋 こんにやく ちくわぶ 片栗粉 白玉団子	枝豆 にんじん ピーマン たまねぎ 大根 ごぼう ねぎ	791	15.8	21.8	3.9

※ 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19回 ① …アンコール給食

<1人当たりの平均栄養摂取量>

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	803	16.6	28.7	2.9	392	118	3.4	211	0.34	0.42	17	8.3
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	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

<9月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	ブルーベリー キャベツ きゅうり	チンゲンサイ 赤ピーマン 青ピーマン さつま芋	白菜 セロリ しめじ えのきたけ パセリ	小松菜	ごぼう にんにく ねぎ	里芋
産地	群馬	茨城	長野	練馬区	青森	宮崎
食材	もやし 梨	さといも きゅうり	にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが	人参 玉ねぎ じゃが芋
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	高知	北海道

◎20日(水)は定期考査のため、給食はありません。
◎学校給食費の徴収にご協力をお願いします。
9月の給食費の引き落としは20日(水)です。前日までに入金お願いいたします。

※9月の飲用牛乳の生産産地予定は、東京、群馬、岩手、山梨、青森、宮城、秋田、北海道です。

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。