

令和8年

9月献立表

豊玉小学校

実施日		献立名	食品の色		栄養量			
日	曜		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 (%)
2	水	ターメリックライス（スペイン）牛乳 チリンドロン（スペイン） キャベツとツナのソテー	牛乳 とり肉 ベーコン ひよこ豆 まぐろ缶	米 大麦 バター 米油 小麦粉 オリーブ油	パセリ粉 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ビーマン 赤ビーマン キャベツ もやし	578	14.9	31.8
3	木	ご飯 牛乳 ゆかりひじきふりかけ ししゃものさざれ焼き 三色煮浸し 肉団子スープ	牛乳 ひじき ししゃも 豚ひき肉 豆腐	米 白ごま マヨネーズ（エッグフリー） パン粉 ごま油 片栗粉 春雨	小松菜 にんじん もやし ねぎ 干しいたけ 生姜 たまねぎ 白菜	644	17.1	35.4
4	金	ブラックカレーライス 牛乳 フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 ひじき レンズ豆 牛乳 ハム ヨーグルト	米 大麦 米油 じゃが芋 小麦粉 ざらめ 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	663	14.4	28.5
7	月	麦ご飯 牛乳 酢豚風 じゃこ入り中華サラダ 豆腐と白菜の中華風スープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 ちりめんじゃこ 豆腐 みそ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 白すりごま 白ごま	生姜 にんじん ビーマン 赤ビーマン たけのこ たまねぎ 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜 にんにく 白菜 ねぎ	619	16.2	35.3
8	火	ダイスチーズパン 牛乳 おとろけ草の約10分焼き レンズ豆のスープ	牛乳 たら 豆乳 豆乳クリーム チーズ ベーコン レンズ豆	ダイスチーズパン 米油 小麦粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草 にんじん キャベツ 小松菜	634	21.2	41.3
9	水	菊の花入りご飯 牛乳 焼き豆腐と鮭の煮物 大根の甘酢漬 果物（梨）	とり肉 牛乳 豚肉 焼き豆腐	米 大麦 米油 砂糖 ごんにやく 焼きふ	しめじ 菊 生姜 たけのこ 干しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ 大根 きゅうり なし	535	18.4	29.1
10	木	麦ご飯 牛乳 タマナーチャンプルー（沖縄県） けいふ汁（沖縄風豚汁） サーターアングダー	牛乳 卵 豚肉 豆腐 かつお節 かまぼこ みそ 豆乳	米 大麦 米油 ごま油 ごんにやく 油 黒砂糖 小麦粉	キャベツ にんじん 干しいたけ もやし ごぼう 大根 ねぎ	619	17.0	31.7
11	金	とうもろこしご飯 牛乳 魚のごま風味焼き 茎わかめのきんぴら むらくも汁	牛乳 あじ わかめ 豚肉 とり肉 卵	米 大麦 白ごま 米油 ごんにやく 砂糖 片栗粉	コーン 生姜 ごぼう にんじん 干しいたけ えのきたけ ねぎ 小松菜	544	20.9	28.0
14	月	ねぎチャーハン 牛乳 油淋鶏 中華風コンスープ	焼き豚 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ コーン 小松菜	564	16.4	33.7
15	火	麦ご飯 牛乳 鮭のゆずみそ焼き りんごとさつまいもの甘煮 油揚げと野菜のみそ汁	牛乳 鮭 みそ 油揚げ わかめ	米 大麦 砂糖 さつまいも じゃが芋	生姜 ゆず りんご缶 レーズン レモン 大根 にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜	599	17.7	18.8
16	水	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 ガーリックサラダ ポテトポレンタ	豚ひき肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマト缶 なす キャベツ きゅうり コーン	684	16.3	36.7
17	木	豆腐と豚肉のあんかけ丼 牛乳 あさりのフンタンスープ 果物（花みかん）	豚肉 豆腐 牛乳 あさり	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ウェーブフンタン	生姜 にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 小松菜 もやし みかん	643	17.1	30.5
18	金	麦ご飯 牛乳 味噌カツ（愛知県） 土佐和え なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ かつお節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ もやし 小松菜 なめこ ねぎ	623	19.1	26.6
24	木	マーボー焼きそば 牛乳 わかめとコーンのサラダ 果物（巨峰）	豚ひき肉 みそ 豆腐 牛乳 わかめ	中華めん 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ にら キャベツ きゅうり コーン ぶどう	587	18.5	32.7
25	金	萩の花ご飯 牛乳 里芋のスキヤキスコップコロケ 小松菜と豆腐のすまし汁 みたらし団子	ささげ 牛乳 豚ひき肉 とり肉 豆腐	米 もち米 じゃが芋 里芋 米油 ごんにやく 砂糖 パン粉 白玉団子 片栗粉	枝豆 生姜 たまねぎ にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ねぎ	617	13.9	29.0
28	月	セルフハンバーガー 牛乳 野菜のペペロンチーノ炒め イタリアンスープ	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 牛乳 ベーコン チーズ 卵	丸パン パン粉 砂糖 オリーブ油 米油 じゃが芋	たまねぎ にんにく キャベツ 小松菜 にんじん	563	19.5	41.1
29	火	麦ご飯 牛乳 揚げ豆腐 五目豆 石狩汁	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 大豆 刻み昆布 みそ 鮭	米 大麦 米油 砂糖 じゃが芋	にんじん たまねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん 大根 キャベツ ねぎ	578	18.1	26.2
30	水	さんまの混ぜご飯 牛乳 すずしろ汁 夕焼けゼリー	さんま 牛乳 とり肉 アガー	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま	生姜 にんじん ごぼう 大根 しめじ 大根（葉） みかんジュース	610	13.0	29.5

※ 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18回

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(μgRAE)	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	606	17.1	31.5	2.4	353	97	2.6	222	0.33	0.46	14	5.7
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

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



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

～7月に使用したおもな食材の生産地～

大根: 北海道	にんじん: 茨城県	チンゲン菜: 静岡県	もやし: 栃木県
白菜: 長野県	キャベツ: 群馬県	玉ねぎ: 愛知県	さつまいも: 茨城県
トマト: 練馬区	れんこん: 茨城県	小松菜: 東京都	長ねぎ: 茨城県
じゃがいも: 茨城県	豚肉: 群馬県	ビーマン: 練馬区	しめじ: 長野県
すいか: 茨城県	鶏肉: 鳥取県	米: 岩手県	とうもろこし: 練馬区