

令和8年度

9月献立表

豊玉東小学校

日	曜	牛乳	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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	ジ ヨ ア	コメッコハヤシライス キャベツとコーンのソテー カルピスポンチ	豚肉 豆乳 ジョア ベーコン 寒天	米 大麦 油 じゃが芋 砂糖 ざらめ 米粉 カルピス	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ ピーマン キャベツ コーン りんご缶 パインアップル缶 桃缶	639	11.8	19.2	2.2
3	木	○	麦ごはん 豆腐のカレー煮 ニラともやしの炒めもの くだもの（冷凍みかん）	牛乳 豚肉 えび 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ にら もやし みかん	586	17.1	25.6	1.9
4	金	○	バターライス 白身魚のトマトチーズ焼き スパイシービーンズポテト レタススープ	牛乳 たら チーズ 大豆 豚肉	米 大麦 バター 油 じゃが芋 米粉 片栗粉	パセリ粉 にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト缶 にんじん レタス コーン	577	19.1	29.0	1.8
7	月	○	ココアあげパン キャベツと人参のサラダ かぼちゃの豆乳シチュー	牛乳 とり肉 豆乳 豆乳入りホイップ	コッパパン 油 砂糖 米粉	にんじん キャベツ コーン たまねぎ かぼちゃ パセリ粉	612	12.6	42.2	2.4
8	火	○	親子丼 おいもと大豆の揚げ煮 ぶどうゼリー	とり肉 卵 牛乳 大豆 アガー	米 大麦 砂糖 片栗粉 さつまい じゃが芋 油	たまねぎ 小松菜 ぶどうジュース	622	14.3	25.5	2.1
9	水	○	豆わかごはん 菊花しゅうまい 菊花あえ みそ汁 重陽の節句	炊き込みわかめの素 大豆 牛乳 豚ひき肉 厚揚げ みそ	米 大麦 ごま油 片栗粉 油 砂糖 しゅうまいの皮 白すりごま	生姜 たまねぎ えのきたけ 小松菜 もやし にんじん 菊 こねぎ	574	17.1	32.9	2.7
10	木	○	カレーピラフ 魚のオニオンソース ミネストローネ	豚ひき肉 大豆 牛乳 マンダイ ベーコン 豚肉 レンズ豆	米 大麦 油 砂糖 豆乳バター マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン グリンピース パセリ粉 大根 セロリー トマトピューレ トマト缶	558	20.7	28.4	2.8
11	金	○	とうもろこしご飯 ざんぎ 昆布のいため煮 どさんこ汁 日本の料理 「北海道」	牛乳 とり肉 豚肉 昆布 みそ	米 大麦 バター 片栗粉 米粉 油 こんにゃく 砂糖 じゃが芋	コーン にんにく 生姜 にんじん 枝豆 切干大根 たまねぎ 小松菜	608	14.7	33.6	2.9
14	月	○	麦ごはん てっかみそ 野菜のごまあえ 厚揚げとねぎのそぼろ煮	牛乳 みそ 大豆 厚揚げ 豚肉 豚ひき肉	米 大麦 調合油 砂糖 白すりごま じゃが芋 片栗粉	もやし 小松菜 にんじん 生姜 ねぎ	610	17.0	30.1	1.8
15	火	○	ミルクパン クロケット ガーリックサラダ お豆とマカロニのクリームスープ 世界の料理 「オランダ」	牛乳 豆乳入りホイップ 豚ひき肉 豆乳 ベーコン とり肉 いんげん豆 生クリーム バルメザンチーズ	ミルクパン じゃが芋 マッシュポテト 油 小麦粉 パン粉 マカロニ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン にんにく マッシュルーム 枝豆	706	16.1	37.2	2.5
16	水	○	タッカルビ丼 冬瓜のスープ くだもの（なし） 旬の果物 なし	とり肉 みそ 牛乳	米 大麦 油 砂糖 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ 干しいたけ とうがん ねぎ なし	570	15.5	27.0	1.9
17	木	○	麦ごはん いかのかりんとう揚げ 千草和え 筑前煮	牛乳 いか 大豆 とり肉	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 もやし キャベツ 小松菜 にんじん えのきたけ ごぼう たまねぎ さいいんげん	655	17.4	22.8	2.4
18	金	○	豚肉のうま煮丼 じゃがいもの青のりあえ くだもの（ぶどう） 旬の果物 ぶどう	豚肉 焼き豆腐 牛乳 青のり	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 片栗粉 じゃが芋 バター	生姜 ごぼう にんじん 白菜 ねぎ ぶどう	576	15.6	24.5	1.8
24	木	○	けんちんうどん ごま醤油のおひたし 米粉の小豆入りケーキ お彼岸献立	鶏もも 油揚げ みそ 牛乳 豆乳 いんげん豆	うどん 油 こんにゃく じゃがいも 白ごま 砂糖 コーンスターチ 米粉 甘納豆	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 もやし	573	15.4	31.1	2.1
25	金	○	麦ごはん ししゃもの香味焼き 肉じゃが お月見団子 十五夜献立	牛乳 ししゃも かつお節 青のり 豚肉	米 大麦 油 こんにゃく じゃが芋 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗粉	生姜 にんじん たまねぎ さいいんげん かぼちゃ	615	18.3	21.8	2.0
28	月	○	チリビーンズライス 小松菜とコーンのソテー くだもの（冷凍洋なし）	ベーコン 豚ひき肉 大豆 バルメザンチーズ 牛乳 豚肉	米 麦 油 じゃが芋 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 もやし 小松菜 コーン くだもの	597	15.9	28.2	2.0
29	火	○	麦ごはん さばの照り焼き いろどりきんぴら 五目汁	牛乳 さば 油揚げ とり肉 豆腐	米 大麦 油 こんにゃく 砂糖 ごま油 白ごま じゃが芋 片栗粉	ごぼう にんじん 大根 えのきたけ 小松菜	578	18.0	34.7	2.0
30	水	○	キムチチャーハン ジャンボぎょうざ 春雨スープ	豚肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 とり肉	米 大麦 砂糖 ごま油 ぎょうざの皮 片栗粉 油 春雨	にんじん キムチ ねぎ 干しいたけ キャベツ にら 生姜 にんにく たけのこ 白菜 小松菜	625	15.0	32.1	2.6

※ 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

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	g
9月分平均 (中学年)	605	16.2%	29.2%	358	95	2.2	239	0.40	0.49	26	8.3	2.2

＜給食の食材の主な産地(7月実績)＞

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんにく	青森	キャベツ	練馬区	ねぎ	千葉	ピーマン	茨城	鶏肉	岩手 鳥取
しょうが	茨城	きゅうり	練馬区	にら	栃木 群馬	枝豆	練馬区	豚肉	群馬 埼玉
にんじん	千葉 練馬区	しめじ	長野	かぼちゃ	鹿児島	もやし	栃木	ちりめんじゃこ	兵庫 瀬戸内
なす	埼玉	えのき	長野	じゃがいも	鹿児島 練馬区	ブルーベリー	東京	鶏卵	青森
たまねぎ	兵庫 練馬区	セロリー	長野	パセリ	千葉	すいか	茨城	米	宮城