

令和8年 9月献立表

開進第一小学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き				栄 養 量				
日	曜	献 立 名	体をつくるもとになる		体を動かす熱や力になる		おもに体の調子を整える		1食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
2	水	ハヤシライス ギゅうにゅう フレンチサラダ	ぶたにく レンズまめ	ギゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう こむぎこ ごらめ	あぶら	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり コーン	640	13.0
3	木	こうやどうふのそぼろどん ギゅうにゅう わふうサラダ くだもの (なし)	とりひきにく こうやどうふ	ギゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら		にんじん	しょうが たまねぎ ほししいたけ グリンピース キャベツ もやし きゅうり えのきたけ なし	560	16.3
4	金	なすのミートソーススパゲッティ ギゅうにゅう カリカリポテトサラダ フローズンヨーグルト	ぶたひきにく	チーズ ギゅうにゅう ヨーグルト	スパゲティ さとう じゃがいも	オリーブオイル あぶら	にんじん トマトピューレ トマトかん パセリ	にんにく しょうが たまねぎ セロリー なす きゅうり キャベツ	610	17.8
7	月	セルフフィッシュバーガー ギゅうにゅう ゆでキャベツ ミネストローネ	たら とりにく ベーコン だいず	ギゅうにゅう	ミルクパン こむぎこ パンこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら	にんじん トマトかん パセリ	たまねぎ キャベツ セロリー	617	19.9
8	火	まぜこみビビンバ ギゅうにゅう トックとたまごのスープ オレンジゼリー	ぶたひきにく あぶらあげ とりにく たまご	ギゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ さとう トック かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく しょうが もやし ぜんまい えのきたけ ねぎ オレンジジュース みかんかん	581	15.4
9	水	やきとりどん ギゅうにゅう きつかあえ くだもの(りんご) ★ちょうようのせつくメニュー	とりにく	ギゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ		にんじん	しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ もやし キャベツ きゅうり きく りんご	558	15.1
10	木	むぎごはん ギゅうにゅう かじょうどうふ かいそうサラダ	あつあげ ぶたにく みそ	ギゅうにゅう かいそう	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ しめじ にんにく しょうが きゅうり もやし コーン	573	16.8
11	金	ごはん ギゅうにゅう さけのねぎみそやき うらがみそぼろ のっぺいじる	さけ みそ ぶたにく さつまあげ とりにく あぶらあげ	ギゅうにゅう	こめ さとう ごんにやく じゃがいも かたくりこ	あぶら ごまあぶら	にんじん	しょうが ねぎ ごぼう もやし だいこん ほししいたけ こまつな	564	21.5
14	月	さんまのひつまぶし ギゅうにゅう なんばんきゅうり すましじる	さんま とうふ	ギゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら	こねぎ こまつな にんじん	しょうが きゅうり ほししいたけ だいこん ねぎ	579	14.6
15	火	カレートースト ギゅうにゅう ポトフ くだもの(ぶどう)	ぶたひきにく レンズまめ とりにく ベーコン だいず	チーズ ギゅうにゅう	しょくパン こむぎこ じゃがいも	あぶら	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ ぶどう	571	20.6
16	水	ごはん ギゅうにゅう さわらのしょうがふうみやき やさいのごまあえ さつまじる	さわら あぶらあげ みそ	ギゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	しろすりごま しろごま	にんじん こまつな	しょうが キャベツ だいこん しめじ はくさい	567	18.3
17	木	ジャンバラヤ ギゅうにゅう クラムチャウダー ガーリックサラダ	ウインナー ベーコン あさり ひよこまめ	ギゅうにゅう なまクリーム	こめ じゃがいも こむぎこ	あぶら バター	にんじん ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ コーン セロリー キャベツ きゅうり	608	12.9
18	金	ごはん ギゅうにゅう ひじきいたりたまごやき ツナあえ だいこんとあぶらあげのみそしる	ぶたひきにく だいず たまご まぐろかん(ツナ) あぶらあげ みそ	ギゅうにゅう ひじき わかめ	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	こまつな にんじん	ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし だいこん えのきたけ ねぎ	596	17.8
24	木	むぎごはん ギゅうにゅう キムムッチ チーズタッカルビ わかめスープ	とりにく	ギゅうにゅう のり チーズ わかめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら しろごま あぶら	にんじん	にんにく キャベツ たまねぎ ねぎ しめじ	588	17.4
25	金	おつきみうどん ギゅうにゅう ちくわのいそべあげ みたらしだんご ★じゅうごやこんだて	ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ	ギゅうにゅう あおのり	うどん こむぎこ しらたまだんご さとう かたくりこ	あぶら	こまつな にんじん	ねぎ ほししいたけ	578	16.4
28	月	えびクリームライス ギゅうにゅう オニオンドレッシングサラダ くだもの (シャインマスカット)	とりにく えび だいず	ギゅうにゅう	こめ こむぎこ さとう	あぶら バター	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり ぶどう	585	15.4
29	火	ゆかりごはん ギゅうにゅう あつあげとねぎのそぼろに キャベツのじゃこいため	あつあげ ぶたひきにく	ギゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ さとう かたくりこ	あぶら	にんじん こまつな	しょうが ねぎ キャベツ	571	17.4
30	水	ごはん ギゅうにゅう ししゃものこうみあげ さんしよくみそいため しおとんじる	みそ ぶたにく とうふ	ギゅうにゅう ししゃも	こめ かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら	にんじん こまつな	しょうが もやし ごぼう だいこん ねぎ	594	16.3

※ 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

※牛乳は、東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道の牛乳を使用しています。

※米は、青森県産の米を使用しています。

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 (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	586	16.8	31.8	2.3	348	85	2.2	215	0.26	0.45	12	4.6