



# 令和4年 9月の献立表



実施日	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	17歳以上 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1	木		チキンクリームライス じゃがいものハニーサラダ	とりにく ベーコン ギョウザにゅう なまクリーム	こめ こめぬかあぶら こめこ あぶら じゃがいも はちみつ	トマトジュース たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり	626	13.1	35.8	2.4	
2	金		じゃこなめし にくじゃが もやしのごまあえ	ちりめんじゃこ ギョウザにゅう ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく さとう しろごま ごまあぶら しろすりごま	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし きゅうり しょうが	590	16.0	26.4	2.6	
5	月		ごまごはん ぶたにくのあまからみそいため いもだんごじる	ギョウザにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりもも	こめ ごま こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン あかピーマン ねぎ にんにく ごぼう だいこん ほししいたけ こまつな	669	15.7	32.3	2.5	
6	火		なすとトマトのスパゲティ えだまめサラダ	ぶたひきにく チーズ ギョウザにゅう ひじき	こめぬかあぶら スパゲティ バター こむぎこ さとう	にんにく にんじん たまねぎ トマト トマトかん トマトピューレ なす キャベツ えだまめ コーン	668	17.2	36.2	2.4	
7	水		そぼろごはん あつやきたまご キャベツとこまつなのおかかあえ さつまいものみそしる	とりひきにく ギョウザにゅう たまご かつおぶし とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう さつまいも	ごぼう しょうが にんじん たまねぎ ほししいたけ とうな キャベツ こまつな ねぎ	594	16.2	26.1	2.6	
8	木		えびピラフ ポテトとツナのソテー ミネストローネ	えび ギョウザにゅう まぐろかん ぶたにく ベーコン いんげんまめ	こめ こめぬかあぶら バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース コーン にんにく セロリー キャベツ トマトかん パセリ	589	15.8	30.1	2.5	
9	金		【重陽の節句、十五夜】 きつかがごはん ししゃものいそべあげ ちくわぶじる つきみだんご	とりもも だいず ギョウザにゅう ししゃも あおりの あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こむぎこ あぶら じゃがいも ちくわぶ しらたまだんご かたくりこ	しめじ きく さやいんげん にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	674	17.6	28.6	2.9	
12	月		ごはん イワシのトマトパンこやき コーンサラダ とりにくとやさいのペイザンヌスープ	ギョウザにゅう いわし チーズ とりもも	こめ こめぬかあぶら パンこ オリーブゆ さとう じゃがいも	にんにく たまねぎ トマトかん キャベツ にんじん コーン こまつな	598	16.9	29.8	2.3	
13	火		ポークカレー ツナサラダ	ぶたにく ギョウザにゅう まぐろかん	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリー きゅうり もやし キャベツ	679	13.3	31.8	2.8	
14	水		あぶたまどん とうにゅうじたてのやさいじる	あぶらあげ こうやどうふ ちくわ たまご ギョウザにゅう とりにく とうにゅう みそ	こめ さとう かたくりこ さつまいも こんにやく	ほししいたけ にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん ごぼう キャベツ ねぎ	651	17.6	28.5	2.7	
15	木		【地産地消献立】 ごはん ねりまるキャベツのメンチカツ だいこんとわかめのすのもの こまつなのみそしる	ギョウザにゅう ぶたひきにく だいず わかめ あぶらあげ みそ	こめ こめぬかあぶら パンこ こむぎこ あぶら さとう じゃがいも	たまねぎ キャベツ だいこん にんじん こまつな なす しめじ ねぎ	657	15.5	32.7	2.3	
16	金		【東京都の郷土料理】 ふかがわめし しおちゃんこふうじる こまつなごまだれ	あぶらあげ あさり ギョウザにゅう とりにく なると とうふ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも しろごま	にんじん しょうが だいこん はくさい しめじ えのきたけ ほししいたけ ねぎ こまつな もやし	582	18.1	27.2	2.8	
19	月		敬老の日								
20	火		ジャンバラヤ バジルピーズポテト やさいスープ	ソーセージ ギョウザにゅう だいず ぶたにく	こめ こめぬかあぶら じゃがいも あぶら かたくりこ	にんにく たまねぎ コーン ピーマン にんじん セロリー キャベツ パセリ	620	13.1	34.1	2.7	
21	水		ごはん さばのみそに いそかあえ けんちんじる	ギョウザにゅう さば みそ こんぶ あぶらあげ ほしりのり あつあげ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが ねぎ にんじん もやし こまつな だいこん	617	18.7	31.5	2.8	
22	木		とりにくのしおこうじげどん わかめととうふのみそしる おぐらとうにゅうプリン	とりにく ギョウザにゅう わかめ とうふ みそ アガー とうにゅう あずき	こめ さとう あぶら かたくりこ	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ にんじん だいこん	635	16.4	27.6	2.2	
23	金		秋分の日								
26	月		ごはん シャーレンどうふ こまつなとじゃこのいためもの なし	ギョウザにゅう とりにく えび とうふ ちりめんじゃこ	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ もやし こまつな コーン なし	609	19.4	27.0	2.3	
27	火		きなこトースト だいずとコーンのシチュー オニオンドレッシングサラダ	きなこ ギョウザにゅう とりにく だいず なまクリーム	しょくパン マーガリン さとう こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり レモン パセリ	650	15.0	43.9	2.5	
28	水		チンジャオロースどん はるさめスープ みかんいりぎョウザにゅうかんでん	ぶたにく ギョウザにゅう かんてん	こめ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン キャベツ ねぎ みかんかん	596	16.5	24.6	2.1	
29	木		ごはん とりにくのチーズやき キャベツともやしのいためもの とりごぼうじる	ギョウザにゅう とりにく チーズ あつあげ	こめ こめぬかあぶら ごまあぶら こんにやく	たまねぎ にんにく にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん ねぎ	605	18.6	34.4	2.1	
30	金		ごはん さんまのかばやき おかかあえ わかめととうふのみそしる	ギョウザにゅう さんま あぶらあげ けずりぶし わかめ とうふ みそ	こめ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	しょうが にんじん キャベツ もやし だいこん ねぎ	679	14.8	32.3	2.9	

※ 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20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 (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	629	16.2	31.2	2.5	345	96	2.5	200	0.28	0.42	14	5.8

1人1回あたりの平均栄養摂取量（小学校3、4年生）※1・2年生は概ね×0.9、5・6年生は×1.1となります。