

令和8年

9月献立表

開進第四小学校

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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	ジャージャー ^{めん} 牛乳 フルーツ白玉ポンチ ^{しらたま}	ぶたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう かんでん	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しらたまだんご みずあめ	もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ パインアップルかん ももかん みかんかん	636	14.7	24.3	2.3
2 水	チリコンカンライス 牛乳 カリカリポテトのハニースラダ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう	こめ あぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん コーン トマトビュレ グリンピース キャベツ きゅうり	664	14.5	34.6	2.2
3 木	豆腐と豚肉のあんかけ ^{とうふ} 牛乳 ^{ぶたにく} わかめスープ ^{わかめ} 梨 ^{なし}	ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ にんじん たけのこ こまつな なし	578	15.7	26.2	2.6
4 金	ココアパン 牛乳 ^{とりにく} 鶏肉の照り焼き ^て 野菜スープ ^{やさい} トマトペンネ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ココアパン さとう あぶら オリーブゆ マカロニ	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな にんにく マッシュルーム トマトビュレ トマトペースト	581	18.1	38.3	2.6
7 月	絵本給食「14ひきのかぼちゃ」 ガーリックトースト 牛乳 かぼちゃのクリームスープ オニオンドレッシングサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこめ なまクリーム	しよくパン バター あぶら こめこ オリーブゆ さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ かぼちゃ こまつな キャベツ きゅうり コーン	575	14.7	44.0	2.4
8 火	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん 牛乳 ^{さけ} 鮭の塩焼き ^{しおや} みそ汁 ^{しる} 五目きんぴら ^{ごもく}	ぎゅうにゅう さけ だいず みそ ぶたにく	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん こまつな ごぼう れんこん	550	20.9	23.7	2.0
9 水	重陽の節句献立 ごはん 牛乳 ^{きこむ} 菊花蒸し ^{きくか} すき焼き ^や 風肉豆腐 ^{ふうにく} 冷凍 ^{れいど} パイン	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ぶたにく やきとうふ	こめ かたくりこ ごまあぶら あぶら こんにやく やきふ さとう	たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン にんじん はくさい ねぎ れいとうパイン	644	17.8	29.6	2.2
10 木	コメコチキンカレー 牛乳 ^{やさい} 野菜ソテー シャインマスカット	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン	こめ おおむぎ ぎらめ あぶら じゃがいも こめこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ コーン ぶどう	636	12.8	29.6	2.5
11 金	長野県の料理 のぞかな ^{のぞかな} ぶたにく ^{ぶたにく} はん ^{はん} 野沢菜と豚肉のご飯 牛乳 ^{しる} わかさぎのから揚げ ^あ きのこのみそ汁 ^{しる}	ぶたにく ぎゅうにゅう わかさぎ あぶらあげ みそ	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ じゃがいも	にんじん のぞかな えのきたけ しめじ まいたけ ねぎ こまつな	573	16.2	34.6	1.9
14 月	ごはん 牛乳 いかフライ みそ汁 ^{しる} 大根 ^{だいこん} の煮物 ^{にもの}	ぎゅうにゅう いか とうふ みそ ぶたにく	こめ あぶら こむぎこ パンこ こんにやく さとう	しょうが にんにく にんじん たまねぎ えのきたけ にら だいこん	594	17.8	28.0	2.6
15 火	ねりま ^{ねりま} 練馬スパゲティ 牛乳 ^{やさい} 野菜スープ おかしな ^{めだまや} 目玉焼き	まぐろかん のり ぎゅうにゅう とりにく かんでん	スパゲティ オリーブゆ さとう あぶら じゃがいも	だいこん えのきたけ しめじ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう ももかん	575	16.5	29.0	3.1
16 水	むぎ ^{むぎ} 麦ごはん 牛乳 ^{あかうお} 赤魚の塩こうじ焼き ^{しお} 具だくさん汁 ^く 野菜のごまあえ ^{やさい}	ぎゅうにゅう あかうお とりにく あつあげ	こめ おおむぎ あぶら じゃがいも しろすりごま さとう	ごぼう だいこん にんじん ほししいたけ ねぎ こまつな ほうれんそう キャベツ	560	19.8	27.0	2.4
17 木	シーフードピラフ 牛乳 イタリアンスープ キャラメルポテト	ベーコン えび いか ぎゅうにゅう とりにく チーズ たまご	こめ あぶら パンこ さつままいも さとう バター	にんにく にんじん たまねぎ コーン グリンピース ほうれんそう	621	13.9	30.9	2.4
18 金	こうや ^{こうや} 豆腐 ^{とうふ} のそぼろ ^{どん} 牛乳 ^{しる} みそ汁 ^{みそ} 巨峰 ^{きよほう}	とりにく こうや とうふ ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう	しょうが にんじん えのきたけ はくさい こまつな ねぎ ぶどう	570	18.6	26.7	2.4
24 木	ごはん 牛乳 のりの佃煮 ^{つくじ} じゃがいものそぼろ ^に 煮 三色野菜 ^{さんしきやさい} の和えもの ^あ	ぎゅうにゅう のり ぶたひきにく	こめ さとう あぶら じゃがいも かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ グリンピース もやし こまつな にんにく	562	14.4	23.2	2.5
25 金	十五夜献立 きのこ ^{きのこ} ご飯 牛乳 ^{しる} 塩豚汁 ^{しおにじ} お月見団子 ^{つきみだんご} (きな粉)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ きなこ	こめ あぶら こんにやく さとう しらたまだんご	しょうが ごぼう にんじん ほししいたけ しめじ さやいんげん だいこん ねぎ ほうれんそう	607	14.2	25.7	1.9
28 月	カルシウムたっぷり献立 ごはん 牛乳 小魚 ^{こぎかな} のふりかけ なまあ ^{なまあ} 生揚げ ^{ちやうかけ} の中 華煮 ^に キャベツと小松菜のみそドレサラダ ^{こまつな}	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし ぶたにく えび あつあげ みそ	こめ さとう しろごま あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ キャベツ きゅうり こまつな	612	17.9	32.6	2.3
29 火	食物繊維たっぷり献立 ごぼう ^{おやこどん} 入り親子 ^{しる} 丼 牛乳 ^{しる} みそ汁 ^{みそ} りんご	とりにく たまご ぎゅうにゅう わかめ だいず みそ	こめ ぎつこくまい あぶら さとう さつままいも	ほししいたけ たまねぎ ごぼう にんじん えのきたけ こまつな だいこん ねぎ りんご	628	17.1	27.7	2.6
30 水	鉄分たっぷり献立 さんま ^{さんま} ご飯 牛乳 ^{しる} あさりのスープ みかん	さんま ぎゅうにゅう とりにく あさり とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく にんじん はくさい もやし こまつな ねぎ みかん	610	15.5	34.5	2.3

※ 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19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	599	16.3	30.0	2.4	336	92	2.4	217	0.27	0.44	13	6.0
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