

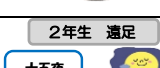
令和8年



9月 予定献立表



北町小学校

実施日	献立名		黄色の食品 体を動かす熱や力になる	赤の食品 血や肉、骨や歯になる	緑の食品 体の調子を整える	栄養量			
日 曜						1人1食 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	ごはん ぎゅうにゅう コメッコチキンカレー キャベツのツナサラダ		こめ あぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	ぎゅうにゅう とり まくろかん	たまねぎ にんにく しょうが にんじん キャベツ こまつな きゅうり	642	12.8	32.5	1.5
2 水	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき こんさいのみそしる きりぼしだいこんのいために	 防災献立	こめ じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう さけ あつあげ みそ あぶらあげ	にんにく ねぎ にんじん だいこん たまねぎ こまつな ほししいたけ きりぼしだいこん	568	18.2	29.3	2.0
3 木	ごはん ぎゅうにゅう エビチリどうふ とうがんスープ くだもの(なし)		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう えび どうふ とりこ あぶらあげ かまぼこ	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ マッシュルーム ねぎ にんじん とうがん こねぎ なし	598	18.1	24.4	2.2
4 金	せきはん ぎゅうにゅう ひじきいりたまごやき おいわいのつべいじる やさしいあまみそあえ	 開校記念日 お祝い献立	アルファかまい くるごま あぶら さとう こんにやく さといも	ぎゅうにゅう たまご とりひきにく ひじき とりこ なると みそ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん こまつな ねぎ キャベツ	555	16.4	27.7	2.0
7 月	さんまごはん ぎゅうにゅう くだくさんみそしる やさしいゆかりあえ		こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	さんま ぎゅうにゅう みそ あつあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	582	13.7	33.4	1.6
8 火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ちゅうかスープ くだもの(りんご)		こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ だいず とりこ とうふ なると	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん なす にら はくさい しめじ きくらげ チンゲンサイ りんご	594	15.8	29.4	2.2
9 水	ごましおごはん ぎゅうにゅう きつかけしゅうマイ たまねぎとなまあげのみそしる きくいりおひたし	 重陽の節句 献立	こめ しろうごま くるごま かたくりこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたひきにく あつあげ みそ	たまねぎ しょうが にんにく コーン にんじん こまつな ねぎ キャベツ きく	554	15.4	28.8	2.1
10 木	ごはん ぎゅうにゅう めかじきのこうみりやき とうにゅうあすかじる いそかあえ		こめ あぶら さとう かたくりこ こんにやく さといも	ぎゅうにゅう かじき ぶたにく あつあげ みそ とうにゅう のり	しょうが ねぎ だいこん にんじん こまつな キャベツ コーン	554	19.8	27.9	1.7
11 金	メーブルトースト ぎゅうにゅう サーモンシチュー ハーブポテト	 カナダの料理	むえんパン マーガリン メーブルシロップ あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン さけ いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん コーン こまつな	658	14.8	43.4	1.7
14 月	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう ミネストローネ かいそうサラダ		こめ あぶら じゃがいも さとう	とりこ ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ かんてん わかめ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ ビーマン あかピーマン きピーマン トマトかん キャベツ きゅうり コーン	555	13.8	28.7	2.4
15 火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのいそあげ かきたまじる あさづけふうはくさい		こめ こめこ でんぷん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう かつお あおのり とりこ とうふ たまご きざみこんぶ	しょうが たまねぎ ねぎ こまつな はくさい きゅうり にんじん にんにく	596	21.0	27.2	1.8
16 水	シチリアふうミートソース スパゲティ ぎゅうにゅう フレンチサラダ		スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん トマトピューレ なす グリンピース キャベツ きゅうり コーン	607	17.8	34.7	2.4
17 木	ごはん ぎゅうにゅう ブルゴギ ビーフンスープ くだもの(ぶどう)	 ぶどうの 食べくらべ	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし にら キャベツ ねぎ こまつな ぶどう	576	16.4	23.8	1.9
18 金	だいずいりひじきごはん ぎゅうにゅう さばのおやき とうふわかめのみそしる やさしいごまあえ	 敬老の日 献立	こめ あぶら さとう しろすりごま しろごま	とりこ ひじき だいず ぎゅうにゅう さば とうふ みそ わかめ	にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ	577	19.3	34.8	2.5
24 木	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに にくじゃが きゃべつのあっさりあえ		こめ さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	557	15.7	22.6	2.1
25 金	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ししゃものみりんやき とんじる おつきみみたらしだんご	 2年生 遠足 十五夜 献立	こめ さつまいも あぶら じゃがいも こんにやく しらたまだんご かたくりこ さとう	ぎゅうにゅう ししゃも ぶたにく とうふ みそ	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	614	16.3	23.2	2.4
28 月	きなこあげパン ぎゅうにゅう にくだんごスープ はるさめサラダ		ミルクパン グラニューとう あぶら かたくりこ はるさめ さとう ごまあぶら	きなこ ぎゅうにゅう とりひきにく だいず	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ こまつな もやし	597	15.1	43.0	2.1
29 火	ごはん ぎゅうにゅう きんめだいのたつたあげ たつぷりやさしいのみそしる みずなのハリハリづけ		こめ かたくりこ あぶら さといも さとう	ぎゅうにゅう きんめだい あぶらあげ みそ	しょうが にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな きりぼしだいこん もやし みずな	591	16.3	27.4	1.9
30 水	ぶたにくのやながわふう どん とうきょうぎゅうにゅう あしたばうどんいりすましじる くだもの(ぶどう)	 東京都の 料理	こめ さとう あぶら こんにやく あしたばうどん	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう とりこ	ごぼう ほししいたけ たまねぎ さやいんげん にんじん ねぎ こまつな ぶどう	615	17.6	25.9	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	589	16.5	30.0	2.0	341	88	2.3	189	0.24	0.35	13	5.5

2学期も学校給食へのご協力をよろしくお願いします

★給食に必要なもの(給食袋)

- ☐ ランチョンマット
- ☐ くちふき用タオル
- ☐ マスク (配膳時に原則全員着用)

マスクは5枚程度、予備をランドセルに入れておいてください。また、学校で借りた場合は個包装のマスクをご返却ください。

★洗濯のお願い

給食当番は白衣・帽子を週末に持ち帰ります。
また、ワゴンカバーはクラス毎で順番に持ち帰ります。
洗濯をして、週明けに持たせてくださいますようお願いいたします。

