



「早寝 早起 朝ごはん」運動
シンボルマーク

家庭数配布

令和8年

9月献立表

春日小学校

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	1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	ジャージャー麺 ★牛乳 フルーツジュレ	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう アガー	ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろすりごま ちゅうかめん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり ももかん、りんごかん、ようなしかん みかんかん シロップ レモン	616	16.3	27.2	2.9
2 水	メキシカンピラフ ★牛乳 ローストチキン ABCスープ	ウインナー ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ ちょうごうゆ バター さとう マカロニ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリーンピース しょうが キャベツ ごまつな	603	15.6	38.5	2.8
3 木	ごはん ★牛乳 麻婆豆腐 もやしのピリ辛炒め 梨	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ ハム	こめ ちょうごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ にんにく にら もやし ごまつな なし	597	17.2	32.1	2.1
4 金	麦ごはん ★牛乳 鮭の照り焼き 豚肉と切干の炒め物 味噌汁	★ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ しろすりごま	にんにく にんじん きりぼしだいこん さやいんげん もやし たまねぎ	583	19.6	29.0	2.1
7 月	牛丼 ★牛乳 キャベツのごま和え 味噌汁 ぶどう	ぎゅうにく ★ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ しらたき さとう しろすりごま	しょうが たまねぎ キャベツ もやし にんじん だいこん ぶどう	628	14.6	33.1	2.9
8 火	パインパン ★牛乳 ミートローフ ミネストローネ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず ベーコン とりもも	パインパン こむぎこ パンこ ちょうごうゆ さとう オリーブゆ	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリー トマトかん かぼちゃ パセリ	599	18.6	39.2	2.6
9 水	ゆかりごはん ★牛乳 真珠団子 菊花浸し 野菜碗	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく かまぼこ	こめ おおむぎ ごまあぶら かたくりこ もちごめ さとう	たまねぎ しょうが ほししいたけ きく もやし ごまつな にんじん だいこん こねぎ	607	15.2	25.5	2.9
10 木	麦ごはん ★牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら いもいも汁	★ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぶたにく あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら ちょうごうゆ さつまいも さといも	ねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん しめじ ごまつな	594	18.2	33.5	2.2
11 金	ごはん ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ じゃこいため 白桃ゼリー	★ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ★たまご ちりめんじゃこ アガー	こめ こんにやく さとう しろごま ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう ごまつな もやし ももかん シロップ ももジュース	623	17.7	28.5	2.4
14 月	ピザトースト ★牛乳 白いんげんのポタージュ ペイクドポテト	ベーコン チーズ ★ぎゅうにゅう いんげんまめ ウインナー	むえんパン ちょうごうゆ バター じゃがいも	ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん パセリ	622	16.8	45.6	2.3
15 火	ごはん ★牛乳 のりの佃煮 ★揚げ豆腐 野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう のり とりひきにく とうふ ★たまご あぶらあげ みそ	こめ さとう ちょうごうゆ さつまいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ だいこん ごまつな	580	16.6	28.6	2.3
16 水	麦ごはん ★牛乳 ジャンボ餃子 ★担々スープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく みそ とうにゅう	こめ おおむぎ あぶら ぎょうぎのかわ ごまあぶら かたくりこ こむぎこ しろすりごま	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ にら もやし にんじん チンゲンサイ	614	15.6	33.3	2.3
17 木	練馬スバゲティ ★牛乳 ブロッコリーサラダ おかしな目玉焼き	まぐろかん のり ★ぎゅうにゅう かんてん	スバゲティ オリーブゆ さとう カルピス	だいこん ブロッコリー にんじん コーン レモン ももかん	641	14.5	28.8	2.6
18 金	豆わかご飯 ★牛乳 揚げ魚の甘辛 青菜ときこのバター炒め さつまいものみそ汁	たきこみわかめのもと だいず ★ぎゅうにゅう たら みそ	こめ かたくりこ あぶら さとう しろごま バター さつまいも	しょうが ごまつな えのきたけ しめじ にんじん たまねぎ こねぎ	613	15.7	30.5	2.7
24 木	秋色おこわ ★牛乳 筑前煮 すまし汁 抹茶白玉だんご	とりにく ★ぎゅうにゅう かまぼこ あずき	こめ もちごめ ちょうごうゆ さつまいも こんにやく さといも さとう しらたまだんご こーんすたーち	にんじん まいたけ グリンピース しょうが ごぼう ほししいたけ たけのこ れんこん だいこん さやいんげん ごまつな	635	15.3	21.5	2.5
25 金	ドライカレー ★牛乳 ごぼうチップサラダ りんご	ぶたひきにく だいずたみーと ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちょうごうゆ こむぎこ あぶら かたくりこ さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり ごぼう りんご	625	15.0	27.9	1.8
28 月	ごはん ★牛乳 肉じゃが もやしとチンゲン菜の炒め物	★ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	こめ ちょうごうゆ こんにやく じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ さやいんげん もやし しょうが にんにく チンゲンサイ	597	15.4	30.5	1.8
29 火	そぼろ丼 ★牛乳 白菜の煮びたし 味噌汁	ぶたひきにく だいずたみーと のり ★ぎゅうにゅう かつおぶし あつあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう ちょうごうゆ	たまねぎ しょうが さやえんどう はくさい もやし にんじん	603	21.0	28.7	2.7
30 水	麦ごはん ★牛乳 さんまフライチーズ風味 ひじきの五目煮 みぞれ汁	★ぎゅうにゅう さんま チーズ とりひきにく ひじき とうふ	こめ おおむぎ あぶら こむぎこ パンこ ごまあぶら こんにやく さとう かたくりこ	パセリ にんじん ごぼう なめこ だいこん ごまつな	658	15.1	37.8	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19回 ★アレルギー対応食材

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	613	16.5	31.6	2.5	328	89	2.3	208	0.29	0.46	12	5.4
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの価が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年（3・4年生）の価です。