

令和8年

9月献立表

「早寝早起朝ごはん」
運動シンボルマーク

光が丘春の風小学校

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 (%)
2	水	ポークカレーライス 牛乳 オニオンドレッシングサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご キャベツ 小松菜 コーン	632	13.2	31.5
3	木	野菜たっぷり豆乳タンメン 牛乳 竹輪の磯辺揚げ 中華サラダ	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳 竹輪 青のり	中華めん ごま油 小麦粉 砂糖 米油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ きゅうり もやし チンゲンサイ	610	17.8	33.3
4	金	とよま井 牛乳 じゃがいもの味噌汁 くだもの (ぶどう)	卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 油ふ 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ぶどう	638	15.1	28.1
7	月	ご飯 牛乳 豚肉の生姜焼き 具だくさん味噌汁 和風じゃこサラダ	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 ごま油	生姜 なす たまねぎ キャベツ かぼちゃ ねぎ えのきたけ 小松菜 にんじん もやし	583	18.0	33.5
8	火	ごまごはん 牛乳 チーズタッカルビ わかめサラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 ごま 米油 さつま芋 砂糖 ごま油 トック	たまねぎ にんじん にら キャベツ 生姜 にんにく 小松菜 白菜 キムチ 水菜	669	15.6	32.0
9	水	ご飯 牛乳 さばのごま焼き 菊花あえ 菊花汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 ごま 米油	生姜 もやし 小松菜 キャベツ 菊 ごぼう まいたけ 大根 ねぎ	565	19.0	33.3
10	木	なすとトマトのスパゲティ 牛乳 グリーンフレンチサラダ りんごケーキ	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ 米油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 バター	なす にんにく たまねぎ にんじん トマト トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご りんごジュース	698	14.8	36.1
11	金	ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬 豚肉と大根の炒め煮 太平燕 (タイビーエン)	牛乳 ししゃも 豚肉 えび いか うずら卵 なんと	米 小麦粉 砂糖 片栗粉 米油 春雨 ごま油	ねぎ 赤ピーマン にんにく 大根 たまねぎ にんじん 生姜 もやし チンゲンサイ	643	17.5	34.0
14	月	ご飯 牛乳 千草焼き 野菜の生姜醤油和え 里芋とごぼうの味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 里芋	たまねぎ にんじん 生姜 ほうれん草 キャベツ 小松菜 ごぼう 大根 ねぎ	560	17.4	29.1
15	火	豚丼 牛乳 けんちん汁	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ 大根 ごぼう ねぎ 小松菜	594	17.2	28.9
16	水	豆若ご飯 牛乳 鮭の花かご焼き 和風だしのスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 きび マヨネーズ (卵なし) ごま油	枝豆 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん 大根 もやし 小松菜 ねぎ	576	22.6	31.7
17	木	生揚げと豚肉のあんかけ丼 牛乳 揚げじゃがが金平	豚肉 厚揚げ 牛乳 豚肉	米 米油 砂糖 片栗粉 こんにゃく ごま油 じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しめじ にら ごぼう	695	16.6	36.8
18	金	食パン&バインクリーム 牛乳 鶏肉のバーベキューソース レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆	食パン グラニュー糖 コーンスターチ バター 砂糖 米油	パイナップル缶 にんにく パイナップルジュース ねぎ りんご レモン たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	575	20.1	40.2
24	木	青椒肉絲丼 牛乳 広東スープ くだもの (梨)	豚肉 牛乳 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ なし	606	16.8	28.4
25	金	こぎつねごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 野菜の磯辺和え 月見汁	豚肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 のり かまぼこ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 春雨 白玉粉 上新粉	生姜 にんじん もやし グリーンピース 小松菜 大根 ねぎ かぼちゃ	619	19.2	34.6
28	月	ひじきおこわ 牛乳 ホキの麦味噌焼き かき玉汁 抹茶ムース	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ホキ みそ 鶏肉 豆腐 卵 アガー 生クリーム	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 ごま 大麦 片栗粉	にんじん さやいんげん たまねぎ 小松菜 ねぎ	659	17.8	32.8
29	火	ピザトースト 牛乳 フレンチサラダ バミセリスープ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	食パン 米油 砂糖 バミセリ オリーブ油	にんにく たまねぎ ピーマン キャベツ コーン 小松菜 マッシュルーム トマトピューレ きゅうり にんじん りんご	556	16.5	43.4
30	水	ご飯 牛乳 野菜スープ 畑のお肉 カレーマヨネーズ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 マヨネーズ (卵なし) 砂糖 ごま油	生姜 にんにく たまねぎ レモン にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	616	15.8	29.8

※ 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

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	616	17.2	33.2	2.6	347	89	2.3	213	0.29	0.46	13	4.6