

令和6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 (%)
3	火		ピザトースト 飲むヨーグルト フレンチサラダ パミセリスープ	ベーコン チーズ 飲むヨーグルト 鶏肉	食パン 米油 砂糖 パミセリ オリーブ油	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム コーン りんご キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 トマトピューレ	557	16.4	43.3
4	水		豚丼 牛乳 けんちん汁 くだもの (バレンシアオレンジ)	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 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 オレンジ	628	17.2	28.5
5	木		ごはん 牛乳 さばのごま焼き 人参しりしり 青菜のみそ汁	牛乳 さば まぐろ缶 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま 米油	生姜 にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	591	18.4	33.4
6	金		ごはん 牛乳 畑のお肉 カレーマヨネーズ 野菜スープ くだもの (梨)	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ (卵なし) ごま油	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ レモン にんじん 大根 白菜 もやし 梨	632	15.4	29.3
9	月		ごはん 牛乳 のりの佃煮 韓国風肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	牛乳 のり 豚肉 油揚げ	米 砂糖 米油 こんにゃく じゃが芋 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	599	14.9	27.8
10	火		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 卵 青のり ハム	中華めん ごま油 小麦粉 春雨 砂糖 米油 ごま	生姜 たまねぎ チンゲンサイ たけのこ 干しいたけ もやし キャベツ にんじん きゅうり	655	18.1	33.7
11	水		チキンカレー 牛乳 ポパイソテー	鶏肉 生クリーム 牛乳 ベーコン	米 大麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 生姜 りんご ほうれん草 もやし	667	12.8	34.4
12	木		ごはん 牛乳 酢豚 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 寒天 わかめ ちりめんじゃこ	米 米油 じゃが芋 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	にんじん ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく 生姜 大根 きゅうり 干しいたけ たけのこ	625	15.6	29.7
13	金		豆若ごはん 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 ごま油 マヨネーズ (卵なし)	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	火	十五夜の献立	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 グリンピース もやし 小松菜 大根 ねぎ かぼちゃ	619	19.3	34.7
18	水		青椒肉絲丼 牛乳 きくらげのスープ くだもの (ぶどう)	豚肉 牛乳	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 ねぎ もやし ぶどう	581	15.8	27.1
19	木		わかめごはん 牛乳 ふわふわつくね焼き ぶさんこ汁	炊き込みわかめの素 牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉 みそ	米 マヨネーズ (卵なし) 米粉 パン粉 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ コーン	638	16.6	31.2
20	金		チャーハン 牛乳 ししゃもの南蛮漬 太平燕 (タイビーエン)	豚肉 卵 牛乳 ししゃも えび いか うずら卵 なると	米 米油 ごま油 小麦粉 片栗粉 砂糖 春雨	ねぎ たまねぎ にんじん グリンピース 赤ピーマン 生姜 もやし にんにく チンゲンサイ	626	19.8	38.7
24	火		ご飯 牛乳 南瓜コロッケ 切り干し大根の煮付け キャベツの味噌汁	牛乳 豚肉 大豆 卵 油揚げ みそ	米 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ かぼちゃ 切干大根 干しいたけ にんじん キャベツ 小松菜	641	13.4	31.9
25	水		とよま丼 牛乳 豚じゃがみそ汁	卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 油麩 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	619	15.4	29.5
26	木		ココア揚げパン 牛乳 ポトフ コールスローサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 ウインナー	ねじりパン 粉糖 砂糖 米油 じゃが芋	セロリー にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン レーズン パセリ粉	578	14.3	44.2
27	金		ひじきおこわ 牛乳 ホキの麦みそ焼き かき玉汁 抹茶ムース	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ホキ みそ 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 ほうれん草 ねぎ	659	17.9	32.8
30	月		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 オリーブ油 米油 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 コーン きゅうり りんご りんごジュース	749	14.1	38.3

※ 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	625	16.5	33.3	2.5	326	86	2.1	222	0.29	0.46	16	5.5