

令和7年		9月 献立表				石神井小学校			
実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量			
日	曜		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	火	盛岡じゃじゃ麺 ★ぎゅうにゅう 若草ポテト 冷凍みかん	みそ ぶたひきにく だいず ★ぎゅう にゅう あおのり	うどん こめぬかあぶら さとう かたく りこ ごまあぶら じゃがいも マヨネー ズ (エッグフリー)	もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ たまねぎ にんじん みかん	543	18.0	31.8	2.6
3	水	チキンライス ★ぎゅうにゅう バミセリスープ バリバリサラダ	とりにく ★ぎゅうにゅう レンズまめ	こめ こめぬかあぶら とうにゅうパ ター じゃがいも バミセリ ワンタンの かわ あぶら はちみつ	にんにく にんじん たまねぎ マッシュ ルーム コーン グリンピース トマト ビュレ パセリ キャベツ ごまつな	533	15.2	29.9	2.1
4	木	★中華丼 ★ぎゅうにゅう 中華風ピクルス ピーチゼリー	あさり ぶたにく ★いか ★ぎゅう にゅう アガー	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら かたくりこ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ きくらげ はくさい チンゲン サイ きゅうり だいこん あかピーマン ももジュース	547	15.3	25.5	1.6
5	金	ごはん ★ぎゅうにゅう ★ソイの味噌マヨ焼き 小松菜のごま和え	★ぎゅうにゅう ★めばる みそ とりに く とうふ わかめ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) さ とう ねりごま しろすりごま こめぬか あぶら さといも	にんにく パセリ にんじん キャベツ ごまつな だいこん	528	19.1	32.2	1.9
8	月	和風きのこスパゲティー ★ぎゅうにゅう フレンチサラダ ★りんごのケーキ	ベーコン とりにく ★ぎゅうにゅう ★ たまご	スパゲティ オリーブゆ こめぬかあぶ ら かたくりこ さとう りんご こむぎ こ ★バター	にんにく にんじん たまねぎ えのきた け ひらたけ マッシュルーム ほうれん そう キャベツ ごまつな りんごジュ ース りんごかん	622	14.3	33.6	2.0
9	火	～重陽の節句～ さつま芋ごはん ★ぎゅうにゅう 菊花しゅうまい せんべい汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく あぶらあげ	こめ さつまいも しろごま さとう ご まあぶら かたくりこ しゅうまいのか わ こめぬかあぶら なんぶせんべい	しょうが たまねぎ ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ ごまつな	552	16.8	31.3	2.3
10	水	ごはん ★ぎゅうにゅう のりとひじきの佃煮 ★ツナ入り卵焼き ちゃんこ風汁	★ぎゅうにゅう ほしのり ひじき ★ま ぐろ ★たまご とりにく あつあげ み そ	こめ さとう こめぬかあぶら ごまあぶ ら	しょうが たまねぎ ほししいたけ にん じん にんにく ごぼう しめじ はくさ い ごまつな	566	18.2	32.4	2.3
11	木	チキンカレーライス ★ぎゅうにゅう カラフルサラダ ぶどう食べ比べ	とりにく ★ぎゅうにゅう	こめ こめぬかあぶら じゃがいも こむ ぎこ りんご さとう	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ごまつな あかピーマン コーン ぶどう マスカット	649	12.5	29.2	2.4
12	金	こぎつねご飯 ★ぎゅうにゅう ★ししゃものピリ辛焼き 豆腐団子汁	ぶたひきにく あぶらあげ ★ぎゅう にゅう ★ししゃも とうふ とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら しらたまこ こんにゃく	にんじん だいこん えのきたけ ごまつ な ねぎ	565	19.5	30.9	2.3
16	火	★あぶたま丼 ★ぎゅうにゅう レモン和え さつまいもと大豆の揚げ煮	あぶらあげ ★ちくわ ★たまご ★ぎゅ うにゅう だいず	こめ むぎ さとう かたくりこ こめぬ かあぶら あぶら さつまいも しろごま	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ グリンピース キャベツ しめじ ごまつ な レモン	600	16.6	30.6	2.1
17	水	ごはん ★ぎゅうにゅう 塩肉じゃが 野菜の塩昆布和え	★ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ しおこんぶ	こめ こめぬかあぶら こんにゃく じゃ がいも さとう ごまあぶら	にんにく にんじん たまねぎ さやいん げん もやし キャベツ ごまつな	577	13.2	32.1	1.7
18	木	★セルフフィッシュサンド(★フライ(モ ウカ鮫) ｷｬﾊﾟﾁﾝ)★ぎゅうにゅう 鶏肉と大豆のトマト煮	★ぎゅうにゅう ★さめ ★たまご とり もちも だいず レンズまめ	★まるパン あぶら こむぎこ パンこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマトビュレ トマトかん パセリ	580	21.3	32.7	2.5
19	金	豚肉のコチュジャン丼 ★ぎゅうにゅう わかめサラダ トックスープ	ぶたにく レンズまめ みそ ★ぎゅう にゅう わかめ とりにく	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう か たくりこ ごまあぶら トック	にんにく しょうが にんじん ごぼう ピーマン もやし キャベツ きゅうり たまねぎ ほししいたけ だいこん はく さい	573	16.6	28.7	2.3
22	月	ごはん ★ぎゅうにゅう チキンチンごぼう(山口) コーンポテト ★かき玉味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく みそ ★たま ご	こめ かたくりこ さとう じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー)	しょうが ごぼう コーン たまねぎ に んじん えのきたけ はくさい ごまつな	567	16.7	29.7	2.1
24	水	★食パン ★ミルクコーヒー 手作りりんごジャム ★秋の香りシチュー(豆乳) キャロットサラダ	★コーヒーぎゅうにゅう とりもも と うにゅう	★しょくパン りんご さとう ごーんす たーち こめぬかあぶら さつまいも こ むぎこ こめこ ★バター はちみつ オ リーブゆ	りんごかん りんごジュース にんにく マッシュルーム たまねぎ しめじ にん じん ほうれんそう キャベツ きゅうり レーズン	595	12.8	31.0	2.1
25	木	ごはん ★ぎゅうにゅう ★カレイのもみじ焼き 切干大根の炒め物 けんちん汁	★ぎゅうにゅう ★かれい あぶらあげ とりにく とうふ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) こ めぬかあぶら さとう しろすりごま こ んにゃく ごまあぶら	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん さやいんげん ごぼう だいこん ごまつ な	582	19.3	35.1	2.0
26	金	ゴロゴロチャーシューの炒飯 ★ぎゅうにゅう 加加揚げのﾀﾞｲｶﾞ ★さつま芋とりんごの重ね煮	ぶたにく やきぶた ★ぎゅうにゅう あ ぶらあげ	こめ むぎ こめぬかあぶら ごまあぶら さとう さつまいも ★バター	ねぎ たまねぎ にんじん ごまつな キャベツ ほうれんそう ★りんご レー ズン	545	13.5	29.1	1.8
29	月	～6年移動教室～ 焼き鳥丼 ★ぎゅうにゅう ゆかり和え 冬瓜のみそ汁	とりもも のり ★ぎゅうにゅう あぶら あげ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう か たくりこ こんにゃく	しょうが ねぎ たまねぎ キャベツ も やし ごまつな とうがん にんじん え のきたけ	566	17.2	31.6	2.2
30	火	～6年移動教室～ ごまわかめご飯 ★ぎゅうにゅう れんこんつくね焼き かぼちゃの豚汁	たきこみわかめのもと ★ぎゅうにゅ う とりひきにく だいず ぶたにく あ つあげ みそ	こめ しろごま パンこ こめこ ごまあ ぶら さとう かたくりこ こめぬかあぶ ら こんにゃく	れんこん たまねぎ ねぎ ほししいたけ しょうが にんじん はくさい かぼちゃ	588	18.6	30.9	2.2

※ 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

★・・・食物アレルギー対応を行っている食材、献立

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	573	16.5	31.0	2.1	314	84	2.1	210	0.26	0.43	14	5.3