

令和8年

9月献立表

石神井小学校

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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 火	～始業式～ 盛岡じゃじゃ麺 ★牛乳 若草ポテト ★冷凍みかん	みそ ぶたひきにく だいず レンズまめ ★牛乳 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 とうにゅう バター	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	580	17.4	29.2	2.5
2 水	チキンライス ★牛乳 バリバリサラダ バミセリスープ	とりにく ★牛乳 レンズまめ	こめ こめぬかあぶら とうにゅうバ ター ワンタンのかわ あぶら はちみつ じゃがいも バミセリ	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 ピューレ キャベツ こまつな パセリ	546	15.2	31.3	2.2
3 木	ごはん ★牛乳 のりとあさりの佃煮 ★ツナ入り卵焼き ★とり汁	★牛乳 あさり ほしのり ★まぐろ ★たまご とりもも みそ	こめ さとう こめぬかあぶら こんにゃ く ★しろすりごま	ほししいたけ しょうが たまねぎ にん じん ごぼう だいこん ねぎ こまつな	565	17.6	32.0	2.2
4 金	ごはん ★牛乳 さばの幽庵焼き(ゆず風味) ごぼうチップス すまし汁(ひらたけ)	★牛乳 さば とりにく とうふ	こめ あぶら かたくりこ こめぬかあぶ ら やきふ	ゆず ごぼう にんじん ひらたけ ねぎ こまつな	583	17.7	34.9	2.1
7 月	チキンカレーライス ★牛乳 レモンドレッシングサラダ ★ミニトマト	とりにく レンズまめ ★牛乳	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 もやし きゅうり レモン ★ミニトマト	671	13.1	29.0	2.2
8 火	～重陽の節句～ ★さつま芋ごはん ★牛乳 菊花しゅうまい 五目汁	★牛乳 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 ★くろごま 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 ちくわぶ	しょうが たまねぎ グリンピース だい こん にんじん はくさい こまつな	556	17.1	32.4	2.2
9 水	豚肉のコチュジャン丼 ★牛乳 わかめサラダ ★ニラたまスープ	ぶたにく レンズまめ みそ ★牛乳 わかめ ★たまご	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう か たくりこ ごまあぶら	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 えのきたけ は くさいにら	571	17.2	30.3	2.3
10 木	ごはん ★牛乳 ★カジキのかりんとう揚げ 野菜の塩昆布和え かぼちゃのみそ汁	★牛乳 かじき しおこんぶ あぶらあげ みそ	こめ あぶら かたくりこ こめこ さと う ★しろごま ごまあぶら ちくわぶ	しょうが もやし キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ ねぎ かぼちゃ	628	17.4	28.9	2.0
11 金	ごはん ★牛乳 ★じゃこと青のりのふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 ★ゴマドレサラダ	★牛乳 ちりめんじゃこ かつおぶし あ おのり ぶたにく こうやどうふ	こめ ごまあぶら ★しろごま こめぬか あぶら さとう じゃがいも ★しろごま (ねり) ★しろすりごま	たまねぎ にんじん さやいんげん キャ ベツ こまつな コーン	568	17.4	27.6	2.3
14 月	★セルフフィッシュサンド(★パン★フ ライ(モウカ鯨) キャベツソテー) ★牛乳 鶏肉と大豆のトマト煮	★牛乳 さめ ★たまご とりもも 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 トマトピューレ トマトかん パセリ	586	21.2	32.3	2.5
15 火	★チャブチエ丼 ★牛乳 ピリ辛きゅうり あさりとわかめのスープ	ぶたにく レンズまめ ★牛乳 あさり とうふ わかめ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ご まあぶら はるさめ かたくりこ ★ごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ きくらげ もやし ピーマ ン きゅうり にら	616	16.4	29.8	2.5
16 水	★にんにくそぼろご飯 ★牛乳 ★ししゃものピリ辛焼き ちゃんこ風汁 ★ぶどう食べ比べ(2粒)	ぶたひきにく ★牛乳 ★ししゃも とり にく あつあげ かまぼこ みそ	こめ むぎ こめぬかあぶら さとう ★しろごま ごまあぶら	にんにく にんじん ほししいたけ しょ うが ごぼう しめじ はくさい こまつ な ★ぶどう	574	21.4	34.8	2.1
17 木	ごはん ★牛乳 鶏の西京焼き ★人参しりしり けんちん汁	★牛乳 とりにく みそ ★まぐろかん あぶらあげ あつあげ	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶ ら こんにゃく さといも ごまあぶら	にんじん ごぼう だいこん ほししいた け こまつな	587	17.5	35.9	1.9
18 金	～お彼岸(9/20～)～ ★親子丼 ★牛乳 レモン和え 白玉小豆	とりにく ★たまご ★牛乳 あずき	こめ むぎ さとう こんにゃく こめぬ かあぶら しらたまだんご	にんじん たまねぎ グリンピース キャ ベツ しめじ こまつな レモン	577	16.1	25.0	1.8
24 木	★ナスとトマトのスパゲティ ★牛乳 ★海藻サラダ ★チルドパイン	ぎゅうミンチ レンズまめ ★チーズ ★牛乳 かいそう	スパゲティ オリーブゆめ こめぬかあぶ ら さとう ごまあぶら ★しろごま	にんにく たまねぎ にんじん トマト ピューレ トマトかん なす キャベツ こまつな コーン たまねぎ ★れいとう パイン	625	15.8	34.1	2.1
25 金	～十五夜～ ごはん ★牛乳 ★鮭のちゃんちゃん焼き お月見団子汁	★牛乳 ★さけ レンズまめ みそ とり にく かまぼこ	こめ さとう とうにゅうバター こめぬ かあぶら じゃがいも しらたまだんご	キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん コーン にんにく だいこん えのきたけ こまつな	577	18.5	26.7	2.2
28 月	家常豆腐丼 ★牛乳 中華風ピクルス オレンジゼリー	あつあげ みそ ぶたにく レンズまめ ★牛乳 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 ねぎ しょうが にんじん た まねぎ たけのこ ほししいたけ ピーマ ン きゅうり だいこん あかピーマン オレンジジュース	632	15.5	30.3	1.9
29 火	～世界の料理(イギリス)～ ★パンプキンパン(うず巻き) ★牛乳 ★シェパーズパイ ★こまつなサラダ	★牛乳 とうにゅう ぎゅうミンチ レン ズまめ ★チーズ ★まぐろ	★パンプキンパン マッシュポテト こ めぬかあぶら こむぎこ ★しろごま ご まあぶら さとう	にんじん たまねぎ トマトピューレ キャベツ こまつな	591	16.9	38.2	2.6
30 水	ごはん ★牛乳 カレイのもみじ焼き ★切干大根サラダ 秋野菜の味噌汁	★牛乳 かれい あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ(エッグフリー) ごま あぶら さとう ★しろすりごま さとい も ちくわぶ	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん もやし こまつな ひらたけ さやいんげ ん ねぎ なす	564	18.1	32.2	2.1

※ 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

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	17.2	31.3	2.2	326	86	2.4	219	0.27	0.44	13	5.3