

令和6年

9月献立表

石神井台小学校

実施日 日 曜	献立名	牛乳	主な材料とその働き						栄養量			
			おもに体の組織をつくる(赤色食品)		おもに体の調子を整える(緑色食品)		おもにエネルギーとなる(黄色食品)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2月	ビーフカレーライス 舟形きゅうり サイダーゼリー	○	国産牛肩肉 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり オレンジジュース	水稲穀粒(精白米) じゃがいも 薄力粉 サイダー 車糖(上白糖)	ひまわり油 有塩バター	603	13.2	29.1	2.0
3火	練馬大根スパゲティ サウビカンサラダ 果物(梨)	○	まぐろ缶詰	刻みのり 飲用牛乳	にんじん こまつな	だいこん キャベツ ホールコーン缶 日本なし	スパゲッティ 車糖(三温糖) でん粉 じゃがいも 車糖(上白糖)	オリーブ油 大豆白絞油 ごま油 ひまわり油	572	17.0	27.7	2.3
4水	麦ご飯 鮭のさくさく焼き チャブチエ 椎茸とねぎの中華スープ	○	さけ 豆乳 米みそ(淡色辛みそ) 豚肉肩 鶏むね 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	にんにく しょうが たけのこレトルト 緑豆もやし 干しいたけ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 ビーフン コーンフレーク 車糖(上白糖)	ごま油 ひまわり油	602	17.9	22.7	2.0
5木	キムチクッパ じゃことひよこ豆のサラダ キャロットゼリー	○	豚肉肩 鶏卵 ひよこ豆水煮 粉ゼラチン	カットわかめ 飲用牛乳 ちりめんじゃこ 粉寒天	にんじん にら	はくさいキムチ キャベツ 緑豆もやし オレンジジュース	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) でん粉	ひまわり油 大豆白絞油 ごま油	571	15.2	27.6	2.4
6金	麦ご飯 すき焼き風肉豆腐 大根とわかめの酢の物	○	豚肉肩 焼き豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん しゅんぎく	にんにく しょうが 根深ねぎ たまねぎ はくさい だいこん えのきたけ 干しいたけ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき 焼き 車糖(上白糖) 車糖(三温糖)	ひまわり油 炒りごま(白)	554	16.6	27.8	1.5
9月	わかめご飯 菊花蒸し 蒸し野菜ゆかり和え 沢煮椀	○	鶏肉 押し豆腐 鶏卵 絹ごし豆腐 鶏むね	炊き込みわかめの素 飲用牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが にんにく 根深ねぎ むきえだまめ キャベツ だいこん 緑豆もやし	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) でん粉 車糖(上白糖) 水稲穀粒(もち米)	ひまわり油	569	16.0	23.3	2.4
10火	きびご飯 いかのオイル焼き 筑前煮 呉汁	○	いか 鶏もも 油揚げ さつま揚げ 黄だいず 米みそ(赤色辛みそ) 米みそ(淡色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん こまつな	ごぼう れんこん たけのこ水煮缶 干しいたけ グリーンピース(冷凍) だいこん 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) きび 板こんにやく さといも 車糖(三温糖)	ひまわり油	581	20.0	32.4	2.1
11水	麦ご飯 もうかサメのフライ ビーフソテー 果物(巨峰)	○	もうかサメ 焼き竹輪	飲用牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ 巨峰 きくらげ(乾)	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 パン粉 ビーフン	大豆白絞油 ひまわり油 ごま油	605	15.2	24.2	1.8
12木	小松菜じゃこチャーハン ポテトオムレツ トックスープ	○	豚肉肩 ベーコン 鶏卵 板なしかまぼこ	ちりめんじゃこ 飲用牛乳	こまつな にんじん パセリ(乾)	たまねぎ だいこん	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(上白糖) じゃがいも でん粉 トックスライス	ひまわり油 ごま油	583	16.7	29.0	2.7
13金	麦ご飯 ポテトコロケ にらのおかか和え カルピスゼリー	○	ふたひき肉 おかか 粉ゼラチン	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら	たまねぎ はくさい 緑豆もやし	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) しらたき じゃがいも 車糖(三温糖) 薄力粉 マッシュポテトパン粉 車糖(上白糖) カルピス	ひまわり油 大豆白絞油	619	11.8	23.3	1.5
17火	さつま芋ご飯 鮭のレモン焼き あいまぜ お月見団子(黄な粉)	○	さけ きな粉 焼き竹輪 絹ごし豆腐	飲用牛乳	にんじん	レモン果汁 だいこん ごぼう	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) さつまいも 白玉粉 つきこんにやく 車糖(三温糖) 上新粉	大豆白絞油 有塩バター ひまわり油	564	18.4	25.9	1.8
18水	麦ご飯 家常豆腐 大豆もやしのナムル スーミータン	○	豚肉もも 生揚げ 米みそ(赤色辛みそ) 鶏むね 鶏卵	飲用牛乳	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ 大豆もやし コーン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) でん粉	ごま油 ひまわり油	611	19.2	30.9	2.9
19木	ナン キーマカレー フレンチサラダ プチオレンジケーキ	○	ふたひき肉 黄だいず 鶏卵	飲用牛乳	にんじん 青ピーマン トマトピューレ トマト缶 ほうれんそう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ コーン缶 オレンジジュース	ナン 薄力粉 車糖(上白糖)	オリーブ油 ひまわり油 有塩バター	618	15.2	38.7	2.9
20金	菘ご飯 さばのみそ煮 シャキシャキ和え なめこのみぞれ汁	○	あずき さば 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん こまつな	むきえだまめ しょうが にんにく 切干しいたけ だいこん 根深ねぎ キャベツ きゅうり なめこ缶 えのきたけ	水稲穀粒(精白米) きび(精白粒) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) でん粉	ごま油	556	17.8	29.9	4.3
24火	麦ご飯 戻りかつおの揚げ煮 土佐和え すまし汁	○	かつお 大豆水煮 おかか 木綿豆腐	飲用牛乳	こまつな にんじん	しょうが にんにく むきえだまめ キャベツ 緑豆もやし だいこん たけのこ缶 えのきたけ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 じゃがいも 車糖(三温糖)	大豆白絞油 炒りごま(白)	606	17.8	25.1	2.0
25水	ターメリックライス トマトシチュー フルーツサラダ	○	鶏むね	飲用牛乳 生クリーム	パセリ(乾) トマト缶 トマトピューレ	にんにく しょうが セロリー たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) じゃがいも 車糖(上白糖) 薄力粉	ひまわり油	562	14.4	29.8	2.1
26木	麦ご飯 のりの佃煮 ぎせい豆腐 キャベツのおかか炒め 田舎汁	○	木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏卵 おかか 生揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳 もみのり 芽ひじき	にんじん こまつな	干しいたけ たけのこ缶 根深ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 車糖(三温糖) 車糖(上白糖) じゃがいも	ごま油 ひまわり油	590	16.5	32.8	2.3
27金	しょうゆラーメン 豆かりんとう 果物(梨)	○	豚肉もも 黄だいず	カットわかめ 飲用牛乳 調理用牛乳	にんじん	にんにく しょうが キャベツ 根深ねぎ 緑豆もやし 日本なし	蒸し中華めん 車糖(上白糖) さつまいも でん粉 車糖(三温糖)	ひまわり油 大豆白絞油 炒りごま(黒)	571	15.9	31.2	1.9
30月	秋刀魚のかば焼き丼 韓国風肉じゃが 秋茄子のみそ汁	○	さんま 豚肉肩 黄だいず 油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) 米みそ(赤色辛みそ)	飲用牛乳	にんじん にら	しょうが にんにく たまねぎ なす 根深ねぎ	水稲穀粒(精白米) おおむぎ(米粒麦) 薄力粉 でん粉 車糖(三温糖) じゃがいも しらたき	大豆白絞油 炒りごま(白) ごま油 ひまわり油	658	14.7	37.3	2.4

※ 9日は「重陽の節句」です。菊の花をイメージした『菊花蒸し』を作ります。長寿を願う行事食です。

※ 15日は「十五夜」です。『さつま芋ごはん』『お月見団子』を作ります。作物の実りに感謝します。「芋名月」とも言われます。

※ 「ビーフカレー」「サイダーゼリー」「練馬スパゲッティ」「わかめご飯」「キャベツのゆかり和え」「キーマカレー」「プチオレンジケーキ」「トマトシチュー」「醤油ラーメン」は、リクエストがあり9月の献立に入れました。

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	16.3	28.9	2.3	330	87	2.3	210	0.24	0.43	13	6.0

※ 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

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。