



令和7年度

9月

献立表



上石神井小学校

実施日 日 曜	牛乳	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 月	○	ひき肉カレーライス こんにゃくサラダ	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ 豚骨】	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 こんにゃく 米サラダ油 上白糖	しょうが 根菜ねぎ にんにく にんじん たまねぎ キャベツ にんじん こまつな コーン	609	12.1	31.3	1.9
2 火	○	しらすわかめご飯 肉じゃが からしあえ	わかめご飯の素 しらす干し 飲用牛乳 (200ml) 豚肉	無洗米 おおむぎ 炒りごま 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも 三温糖 上白糖 ごま油	たまねぎ にんじん 干しいたけ いんげん キャベツ こまつな	546	15.2	24.1	2.1
3 水	○	ナスと大豆の ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ	豚肉 黄だいず 飲用牛乳 (200ml)	スパゲティ (卵なし) 米サラダ油 米ぬか油 上白糖 じゃがいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー マッシュルーム水煮 なす トマト加工品 パセリ コーン キャベツ	571	16.7	30.7	2.2
4 木	○	麦ごはん あつあげ入り豚キムチ 茎わかめとツナのサラダ	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 黄だいず 生揚げ 米みそ くきわかめ ツナ 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 すりごま	にんにく はくさいキムチ にんじん 緑豆もやし 根菜ねぎ にら だいこん たまねぎ	584	17.9	33.1	2.5
5 金	○	麦ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 銀さわらのみそ焼き れんごんのピリ辛炒め	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 木綿豆腐 銀さわら (ミナミカゴカマス) 米みそ 油揚げ カットわかめ 【かつお節】	無洗米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油 つきこんにゃく 炒りごま	しょうが ごぼう にんじん れんこん いんげん たまねぎ 根菜ねぎ	595	20.2	30.6	2.5
8 月	○	キャロットライス・クリームソースかけ フレンチサラダ 果物(梨)	鶏肉 調理用牛乳 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 有塩バター 薄力粉 米サラダ油 上白糖	にんじん にんにく たまねぎ コーン マッシュルーム水煮 根菜ねぎ しょうが キャベツ こまつな 梨	604	14.6	30.0	1.4
9 火	○	古代赤飯 菊かまぼこのすまし汁 さば竜田揚げ キャベツのおかか炒め ●重陽の節句にちなんだ献立	飲用牛乳 (200ml) さば かつお節 鶏肉 ちらしかまぼこ (小菊黄色) 【かつお節 昆布】	無洗米 黒米 炒りごま でん粉 揚げ油 ごま油	しょうが キャベツ にんじん こまつな えのきたけ だいこん	552	17.2	32.9	2.0
10 水	○	親子丼 塩豚汁	鶏肉 鶏卵 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 【かつお節】	無洗米 おおむぎ つきこんにゃく 上白糖 でん粉 米ぬか油 こんにゃく じゃがいも ごま油	たまねぎ 干しいたけ にんじん グリーンピース しょうが ごぼう にんじん だいこん 根菜ねぎ	591	16.8	28.2	2.3
11 木	○	ミルクパン ポークビーンズ バジルドレッシングサラダ	飲用牛乳 (200ml) ベーコン 豚肉 黄だいず 【鶏ガラ】	ミルクパン 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	セロリー にんにく マッシュルーム水煮 たまねぎ にんじん 根菜ねぎ しょうが トマト加工品 キャベツ コーン 小松菜	526	17.3	37.3	2.4
12 金	○	麦ご飯 みそ汁 しゃけの香味焼き じゃがいもの煮物	飲用牛乳 (200ml) 鮭 豚肉 米みそ カットわかめ 【かつお節】	無洗米 おおむぎ でん粉 上白糖 炒りごま ごま油 米サラダ油 じゃがいも	しょうが 根菜ねぎ にんじん たまねぎ キャベツ	540	20.3	24.5	2.1
15 月		敬老の日							
16 火	○	麦ご飯 西湖 (シーホー) 豆腐 ハンサンスー	飲用牛乳 (200ml) 豚肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 普通はるまき ごま油	にんにく しょうが トマトダイスカット にんじん たけのこ 根菜ねぎ チンゲンサイ 緑豆もやし こまつな	558	16.6	28.5	1.8
17 水	○	そぼろご飯 五目卵焼き きのこ野菜のみそ汁	鶏肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏卵 米みそ 【かつお節】	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 上白糖	にんじん ごぼう たまねぎ 干しいたけ キャベツ ふなしめじ えのき 根菜ねぎ	545	17.8	32.9	2.4
18 木	○	コーンピラフ 野菜スープ ししゃものマリネ	鶏肉 飲用牛乳 (200ml) ベーコン からふとししゃも 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米ぬか油 揚げ油 でん粉 上白糖 じゃがいも	にんじん たまねぎ マッシュルーム水煮 コーン 青ピーマン にんにく にんじん キャベツ しょうが ねぎ	589	14.7	36.8	2.5
19 金	○	ルーローハン 台湾スープ 冷凍アップル ●食育の日：世界の料理 (台湾)	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉 米ぬか油	にんにく しょうが 根菜ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ だいこん 冷凍りんご	577	15.9	27.9	1.8
22 月	○	しゃけチャーハン わんたんスープ 華風揚げ	鮭 飲用牛乳 (200ml) 豚肉 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米サラダ油 ごま油 炒りごま 米ぬか油 ウェーブワンタン 上白糖	しょうが たまねぎ にんじん 根菜ねぎ にんにく 干しいたけ きゅうり かぶ 青ピーマン	523	17.6	26.8	2.0
23 火		秋分の日							
24 水	○	シシジューシー たまごともずくのスープ にんじんしりしり	豚肉 刻み昆布 飲用牛乳 (200ml) ツナ もずく 鶏卵 【鶏ガラ】	無洗米 もち米 米ぬか油 上白糖 炒りごま ごま油 でん粉	にんじん 干しいたけ いんげん たまねぎ えのきたけ 根菜ねぎ しょうが	562	17.0	34.3	2.3
25 木	○	五目あんかけ焼きそば フルーツポンチ	豚肉 いか 飲用牛乳 (200ml) 【鶏ガラ】	蒸し中華めん ごま油 米ぬか油 上白糖 でん粉	にんにく しょうが にんじん 根菜ねぎ たけのこ水煮 干しいたけ たまねぎ 緑豆もやし はくさい チンゲンサイ みかん缶 バイন缶 黄桃缶	599	15.8	25.5	1.8
26 金	○	麦ご飯 豆腐とにらのみそ汁 いかと大豆の東煮 三色和え	飲用牛乳 (200ml) いか 黄だいず 豆腐 米みそ 【かつお節】	無洗米 おおむぎ 揚げ油 でん粉 上白糖	しょうが キャベツ にんじん こまつな たまねぎ にら 根菜ねぎ	576	18.3	25.6	2.3
29 月	○	もやし塩豚丼 かぼちゃけんちん汁	豚肉 飲用牛乳 (200ml) 生揚げ 【かつお節 昆布】	無洗米 おおむぎ 米サラダ油 ごま油 でん粉 こんにゃく	にんにく にんじん たけのこ水煮 かぼちゃ 緑豆もやし 根菜ねぎ ごぼう だいこん たまねぎ	568	16.5	30.1	1.7
30 火	○	麦ご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 ごま酢あえ	飲用牛乳 (200ml) 鶏肉 【鶏ガラ】	無洗米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 揚げ油 じゃがいも 炒りごま	にんにく たまねぎ にんじん コーン しょうが いんげん キャベツ こまつな しょうが ねぎ	573	15.8	27.3	1.4

※ 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20回※

【 】でだしスープをとっています。

～料理の紹介～

9日古代赤飯:黒米をお米と一緒にたきます

19日(食育の日)ルーローハン:甘辛いタレで煮込んだ豚バラ肉をごはんに盛りつけた台湾料理の定番料理です。本来なら、八角というスパイスが効いていますが、今回は使用はしません。

9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	569	16.7	29.9	2.1	316	83	1.9	225	0.28	0.45	12	5.5

7月の主な産地

練馬区の野菜	たまねぎ												
東京都の野菜	きゅうり		八王子市		かぼちゃ		立川市		なす		町田市		
牛乳(予定)	東京都、群馬県、山梨県、群馬県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道												
大根	青森	にんじん	青森県	ねぎ	茨城県	しめじ	長野県	チンゲンサイ	静岡県	豚肉	千葉県	鮭	北海道
にんにく	青森	じゃがいも	長崎県	キャベツ	群馬県	えのき	長野県	オレング	和歌山県	鶏肉	青森県	さば	ノルウェー
生姜	茨城県	にら	山形県	ごぼう	青森県	白菜	長野県	もやし	栃木県	あじ	長崎県	じゃこ	兵庫県

日本食品標準成分表が改訂され、2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで旧版成分表のみ記載します。

表記している栄養量は、中学年の目安です。低学年は、中学年の栄養量に0.82倍に換算したものを、高学年は、中学年の栄養量に1.2倍に換算したものとします。ご了承ください。

参考書籍:学校給食 給食ニュース百科