



令和8年度 9月 献立表



上石神井小学校

実施日	牛乳	献立名	赤色の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養価			
			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		13歳未満	たんぱく質	脂質	塩分
日	曜								(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	火	○ カレーライス コールスローサラダ	豚肉 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】		精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 上白糖		根菜ねぎ しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン缶		636	10.9	36.7	2.0
2	水	○ ルーローハン わかめスープ 冷凍アップル	飲用牛乳(200ml) わかめ 豚肉 鶏肉 【鶏ガラ】		精白米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 ごま油 でん粉		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 えのきたけ 冷凍りんご		577	15.6	27.1	1.9
3	木	○ ナスいりミートソーススパゲティー オニオンドレッシングサラダ	豚肉 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】		マカロニ・スパゲッティ 米サラダ油 米ぬか油 上白糖 三温糖		にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ マッシュルーム トマト加工品 パセリ なす キャベツ きゅうり		575	16.9	34.1	2.3
4	金	○ ご飯 みそ汁 さばのおろしがけ きんぴら大豆	飲用牛乳(200ml) さば 豚肉 黄だいず 米みそ わかめ 【かつお節】		精白米 上白糖 米ぬか油 こんにゃく		だいこん にんじん ごぼう たまねぎ キャベツ えのきたけ 干ししいたけ		570	18.9	32.7	2.1
7	月	○ 麦ご飯 じゃがいものそぼろ煮 からしあえ かみかみふりかけ	飲用牛乳(200ml) 豚肉 黄だいず しらす干し 糸削り 刻み昆布 【かつお節】		精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 上白糖 でん粉 ごま油 炒りごま		しょうが にんじん たまねぎ いんげん グリーンピース キャベツ きゅうり		586	16.0	24.6	2.1
8	火	○ ミルクパン かぼちゃのシチュー バジルドレッシングサラダ 手作りみかんジャム	飲用牛乳(200ml) 鶏肉 調理用牛乳 【鶏ガラ】		ミルクパン 米ぬか油 薄力粉 上白糖 ざらめ糖 でん粉		にんにく にんじん たまねぎ しょうが かぼちゃ パセリ キャベツ きゅうり 根菜ねぎ みかん缶 バレンシアオレンジジュース		576	14.3	38.1	2.3
9	水	○ 古代赤飯 ぶりの照り焼き ごま酢あえ きくのすまし汁 ●重陽の節句にちなんで献立	飲用牛乳(200ml) ぶり 鶏肉 木綿豆腐 ちらしかまぼこ 【かつお節 昆布】		精白米 黒米 炒りごま 上白糖 でん粉 炒りごま ごま油		しょうが キャベツ にんじん きゅうり えのきたけ		592	19.8	34.2	2.1
10	木	○ わかめご飯 豆腐の五目炒め 大根のツナドレサラダ	わかめご飯の素 ツナ いか 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 木綿豆腐 【鶏ガラ】		精白米 おおむぎ 炒りごま 米ぬか油 上白糖 でん粉 ごま油		にんにく しょうが たけのこ にんじん 乾しいたけ 根菜ねぎ はくさい だいこん きゅうり たまねぎ		582	19.2	32.2	2.1
11	金	○ かて飯 ししゃもの甘辛揚げ のっぺい汁	鶏肉 昆布 飲用牛乳(200ml) 子持ちからふとししゃも 【かつお節 昆布】		精白米 おおむぎ 米ぬか油 こんにゃく 三温糖 でん粉 薄力粉 炒りごま じゃがいも こんにゃく 竹輪ふ		しょうが にんじん ごぼう だいこん ごまつな 根菜ねぎ		595	16.3	27.8	2.4
14	月	○ 厚揚げ入り豚キムチ丼 パンサンスー	豚肉 黄だいず 生揚げ 米みそ 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ】		精白米 おおむぎ 米サラダ油 上白糖 炒りごま でん粉 はるさめ ごま油		にんにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ 緑豆もやし 根菜ねぎ いら ごまつな		642	15.5	36.2	1.9
15	火	○ ご飯 鮭のみそマヨネーズ焼き のり和え かぼちゃけんちん汁	飲用牛乳(200ml) さけ 米みそ 刻みのり 木綿豆腐 【かつお節 昆布】		精白米 マヨネーズ 三温糖 米ぬか油 こんにゃく		キャベツ にんじん ごまつな ごぼう だいこん かぼちゃ 根菜ねぎ		535	20.2	25.9	2.3
16	水	○ じゃがいもいりハヤシライス フレンチサラダ	豚肉 飲用牛乳(200ml) 【鶏ガラ 豚骨】		精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 薄力粉 ざらめ糖 上白糖		にんにく たまねぎ にんじん しょうが 根菜ねぎ マッシュルーム ぶなしめじ トマト加工品 キャベツ きゅうり		699	10.9	40.3	1.9
17	木	○ 五目あんかけ焼きそば 中華風コンソープ	豚肉 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 鶏卵 【鶏ガラ】		蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 米ぬか油 上白糖 でん粉 じゃがいも		にんにく しょうが にんじん たけのこ 干ししいたけ たまねぎ キャベツ チンゲンサイ 根菜ねぎ スイートコーン		584	17.7	33.3	2.6
18	金	○ チキンのガーリックピラフ ベーコンオムレツ 野菜スープ	鶏肉 飲用牛乳(200ml) ベーコン 鶏卵 【鶏ガラ】		精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも		にんにく たまねぎ にんじん スイートコーン缶 マッシュルーム 青ピーマン パセリ キャベツ		568	16.7	36.8	2.2

21	月	敬老の日										
22	火	国民の休日										
23	水	秋分の日										

24	木	○ ご飯 みそ汁 さわらの生薑風味焼き じゃがいもの煮物	飲用牛乳(200ml) さわら 豚肉 油揚げ 米みそ わかめ 【かつお節】		精白米 米ぬか油 じゃがいも 上白糖		しょうが にんじん たまねぎ かぶ ごまつな		601	19.0	31.9	2.0
25	金	○ おろし豚丼 お麩のすまし汁 お月見団子(みたらし) ●お月見献立	豚肉 飲用牛乳(200ml) 鶏肉 カットわかめ 【かつお節 昆布】		精白米 おおむぎ 米ぬか油 しらたき 上白糖 でん粉 ごま 豆麩 冷凍白玉団子		しょうが たまねぎ だいこん にら にんじん えのきたけ 小松菜		664	14.1	29.3	2.5
28	月	○ 親子丼 華風きゅうり 果物(マスカット)	鶏肉 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 【かつお節】		精白米 おおむぎ こんにゃく 上白糖 でん粉 ごま油 炒りごま		たまねぎ 干ししいたけ にんじん グリーンピース きゅうり かぶ マスカット		565	15.8	26.6	1.7
29	火	○ 麦ご飯 じゃがいものみそ汁 かつおと大豆の東煮 三色和え	飲用牛乳(200ml) かつお 黄だいず わかめ 米みそ 【かつお節】		精白米 おおむぎ 米ぬか油 でん粉 上白糖 じゃがいも		しょうが キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ えのきたけ ごまつな		605	20.2	22.8	2.2
30	水	○ ビビンバチャーハン トックスープ 果物(巨峰)	豚肉 米みそ 鶏卵 飲用牛乳(200ml) 鶏肉		精白米 おおむぎ 米サラダ油 ごま油 米ぬか油 トックスライス		にんにく しょうが にんじん はくさいキムチ 緑豆もやし ごまつな 根菜ねぎ たまねぎ キャベツ 巨峰		578	22.9	31.0	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

※ 【 】でだしやスープをとっています。

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 (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	595	16.4	31.8	2.1	321	86	2.1	219	0.28	0.46	14	5.6

7月の主な産地

牛乳	東京都、群馬県、山梨県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道	鶏肉	千葉県	豚肉	青森県
玉ねぎ	きゅうり	町田市、小松菜	東京都	ピーマン	町田市
にんにく	青森県	いんげん	千葉県	キャベツ	群馬県、長野県
にんじん	青森県	ねぎ	千葉県	にら	栃木県
玉ねぎ	兵庫県	赤パプリカ	茨城県	あじ	長崎県
		かぼちゃ	鹿児島県	鮭	北海道
		えのき	福岡県	じゃがいも	千葉県

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、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

