

令和6年

9月献立表

上石神井小学校

実施日			献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量		
日	曜	牛乳		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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)		
2	月	○	青大豆ご飯 厚揚げのそぼろあん 梅のり和え	大豆 牛乳 厚揚げ 鶏ひき肉 のり	米 もち米 砂糖 米ぬか油 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん 干しいたけ ごねぎ 小松菜 キャベツ もやし 練り梅	590	17.8	31.4	2.7		
3	火	○	マーガリンパン 白身魚のプロバンス風 青菜とコーンのソテー キャロットポタージュ	牛乳 ホキ 鶏ひき肉 ベーコン クリーム	マーガリンパン 米ぬか油 小麦粉 オリーブ油 砂糖 じゃが芋 バター	にんにく たまねぎ トマト缶 トマトピューレ 小松菜 コーン にんじん パセリ粉	594	18.4	40.2	2.7		
4	水	○	中華丼 ニラともやしのスープ 果物 (冷凍りんご)	豚肉 いか 牛乳 とり肉 豆腐	米 大麦 米ぬか油 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ もやし キャベツ チンゲンサイ なら りんご (れいとう)	572	16.1	25.3	2.6		
5	木	○	ご飯 さばの香味焼き にんじんしりしり もずくのみそ汁	牛乳 さば まぐろ 油揚げ もずく みそ	米 砂糖 ごま油 米ぬか油 じゃが芋	生姜 ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜	598	18.3	35.2	2.2		
6	金	○	ひじきチャーハン ツナマヨ春巻き 中華スープ	豚肉 ひじき 牛乳 まぐろ とり肉 わかめ	米 大麦 米ぬか油 白ごま マヨネーズ (卵なし) 小麦粉 春巻きの皮 油 片栗粉 ごま油	にんにく にんじん グリンピース キャベツ 生姜 もやし 小松菜	606	13.3	43.2	2.5		
9	月	○	ご飯 鮭の西京焼き  菊花和え むらくも汁 	牛乳 鮭 みそ とり肉 豆腐 卵	米 砂糖 片栗粉	小松菜 もやし 菊 にんじん 干しいたけ ねぎ	549	22.4	25.6	2.0		
10	火	○	カラフルピラフ ラタトゥイユ ナタデココボンチ	とり肉 牛乳 ベーコン 豚ひき肉	米 大麦 バター 米ぬか油 マカロニ 砂糖	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリンピース にんにく セロリー かぼちゃ なす トマト缶 スズキニ パセリ粉 みかん缶 バインアップル缶 桃缶 ナタデココ	618	12.6	26.1	2.1		
11	水	○	豚丼 みそけんちん汁	豚肉 牛乳 とり肉 豆腐 みそ	米 大麦 米ぬか油 しらたき 砂糖 こんにゃく 里芋	生姜 にんじん たまねぎ 干しいたけ たけのこ ごぼう 大根 ねぎ	596	16.1	33.7	2.2		
12	木	○	マーボー焼きそば 青のりポテト 果物 (ぶどう) 	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 青のり	中華めん 米ぬか油 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃが芋 バター	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん ねぎ たまねぎ なら ぶどう	570	18.3	33.3	2.3		
13	金	○	ご飯 いかのかりんとうがらめ シャキシャキ和え みそ汁	牛乳 いか かつお節 油揚げ みそ	米 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 ごま油 じゃが芋	生姜 切干大根 もやし 小松菜 にんじん きゅうり たまねぎ 大根	603	17.8	24.9	2.5		
17	火	○	ゆかりご飯 里芋と鶏肉の煮物 野菜のごま和え お月見団子 	牛乳 とり肉 高野豆腐	米 大麦 米ぬか油 里芋 砂糖 白すりごま 白玉団子 片栗粉	にんじん 干しいたけ たけのこ さやいんげん キャベツ 小松菜	606	14.7	22.9	2.6		
18	水	○	はちみつレモントースト 大根サラダ チリコンカン	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 大豆	食パン マーガリン はちみつ 米ぬか油 砂糖 小麦粉	レモン 大根 にんじん きゅうり にんにく たまねぎ トマト缶	596	16.7	43.8	2.6		
19	木	○	鶏ごぼうご飯 じゃこのソテー 白玉団子汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉	米 大麦 米ぬか油 砂糖 じゃが芋 白玉団子	ごぼう にんじん 小松菜 大根 ねぎ	577	16.8	31.0	2.2		
20	金	○	萩ご飯 ししやもの南蛮漬け  豚汁	小豆 牛乳 ししやも 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 もち米 油 片栗粉 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋	枝豆 ねぎ ごぼう にんじん 大根	612	16.5	34.1	2.7		
24	火	○	なすとトマトのスパゲティ マセドアンサラダ	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米ぬか油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ なす きゅうり キャベツ コーン	578	16.4	32.9	2.2		
25	水	○	ご飯 かつおのみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら けんちん汁 	牛乳 かつお みそ さつま揚げ 豆腐	米 マヨネーズ (卵なし) 白ごま 米ぬか油 砂糖 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく にんじん ごぼう たけのこ 大根 ねぎ	573	18.4	28.1	2.2		
26	木	○	親子丼 うすくず汁 果物 (なし)	とり肉 卵 牛乳	米 大麦 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリンピース 大根 えのきたけ ねぎ なし	608	17.4	28.6	2.3		
27	金	○	ボークカレーライス ハニーサラダ	豚肉 牛乳	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 小麦粉 バター りんご はちみつ	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	622	11.9	30.5	2.6		
30	月	○	ご飯 のりの佃煮 肉じゃが ひじきのサラダ	牛乳 のり 豚肉 ひじき まぐろ	米 砂糖 米ぬか油 こんにゃく じゃが芋 白ごま	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ	590	14.9	26.2	2.0		

※ 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)をもとに作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみを記載します。

1人1回あたりの栄養摂取量平均値(中学年)

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	593	16.5	31.4	2.4	330	89	2.3	241	0.27	0.45	12	6.1
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

