

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 (%)
2	水	3種のお肉カレーライス 牛乳 わかめサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉 牛乳 わかめ	米 麦 米油 ジャが芋 米粉 ざらめ ごま油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 大根 きゅうり コーン	635 13.7
3	木	麦ごはん 牛乳 四川豆腐 ひじきと切干大根の中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ひじき	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ごま油 ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん だけのこ たまねぎ チンゲンサイ 切干大根 枝豆 コーン	565 17.6
4	金	ジャンバラヤ 牛乳 かぼちゃのポタージュ くだもの（ぶどう食べ比べ）	ウィンナー 鶏肉 牛乳 生クリーム	米 麦 米油 砂糖	にんにく 赤ピーマン たまねぎ トマト缶 かぼちゃ パセリ ぶどう	601 12.6
7	月	八宝おこわ 牛乳 西湖豆腐（シーホー豆腐） くだもの（梨）	焼き豚 えび 牛乳 豚肉 豆腐	米 もち米 ごま油 米油 砂糖 でんぷん	にんじん だけのこ 干しいたけ コーン 枝豆 にんにく 生姜 たまねぎ しめじ トマト ねぎ にら なし	591 17.7
8	火	ごはん 牛乳 チーズタッカルビ 冬瓜のスープ 世界の料理 韓国	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 豆腐	米 砂糖 米油 ジャが芋 トッポギ ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ とうがん チンゲンサイ	642 16.8
9	水	栗ごはん 牛乳 さわらの西京焼き 菊の花のボン酢あえ 吉野汁 重陽の節句献立	牛乳 さわら みそ 鶏肉	米 もち米 栗 砂糖 こんにゃく でん粉	生姜 大根 きゅうり 菊 レモン にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ	519 19.8
10	木	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 卵 コンデンスミルク 豚肉 大豆 レンズ豆	食パン 砂糖 バター 米油 ジャが芋	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム 枝豆 キャベツ コーン	567 19.5
11	金	ごはん 牛乳 赤魚の塩麹焼き 野菜のしょうが炒め なすとじゃがいものみそ汁 荘さんの地場野菜 なす	牛乳 赤魚 油揚げ みそ	米 米油 ジャが芋	生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ なす ねぎ	507 18.9
14	月	カレーピラフ 牛乳 白身魚のハーフパン粉焼き ポテトスープ	豚肉 ウィナー 牛乳 たら 鶏肉 ベーコン	米 麦 米油 パン粉 オリーブ油 ジャが芋	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく パセリ粉	565 19.3
15	火	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 炒め野菜のみそ汁 くだもの（冷凍黄桃）	豚肉 高野豆腐 卵 牛乳 豆腐 みそ	米 麦 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん こねぎ ごぼう 大根 キャベツ コーン ねぎ 冷凍黄桃	611 16.2
16	水	ジャージャー麺 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛揚げ	豚肉 大豆 みそ 牛乳	中華めん 米油 砂糖 ごま でんぷん ごま油 さつま芋	きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ だけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ にら	643 17.2
17	木	ひじきごはん 牛乳 焼きししゃも 豆腐と野菜のみそ汁	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 ジャが芋	にんじん しめじ 枝豆 小松菜 ねぎ	561 18.5
18	金	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン サウビカンサラダ 世界の料理 スペイン	牛乳 鶏肉 大豆	米 麦 米油 米粉 ジャが芋 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン	589 15.1
24	木	ガーリックトースト 牛乳 鮭のチャウダー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム チーズ	食パン バター 米油 ジャが芋 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	577 16.9
25	金	里芋ごはん 牛乳 鶏肉と厚揚げのみそ煮 お月見団子 十五夜献立	牛肉 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ きな粉	米 麦 里芋 砂糖 米油 こんにゃく 白玉団子	さやいんげん ごぼう にんじん たまねぎ わけぎ	650 16.6
28	月	練馬スバゲティ 牛乳 ベーコンと野菜のガーリックソテー もちもちココアケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 豆腐	スバゲティ オリーブ油 砂糖 米油 白玉粉 コーンスターチ 米粉	大根 レモン にんにく にんじん 小松菜 コーン	610 15.5
29	火	麻婆なす丼 牛乳 さつまいもの蜜がらめ 荘さんの地場野菜 なす	豚肉 みそ 牛乳	米 麦 米油 ごま油 砂糖 でんぷん はちみつ さつま芋	生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん にら なす にんにく	646 12.3
30	水	麦ごはん 牛乳 鯖の竜田揚げおろしソース 野菜の塩昆布炒め きのこ豆腐のみそ汁	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 みそ	米 麦 でんぷん 小麦粉 米油 砂糖 ごま油	生姜 大根 ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ えのきたけ しめじ	625 16.8

※ 食材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18回
【9月の予定産地】米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

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	596	16.7	30.7	2.1	339	93	2.2	191	0.28	0.43	13	6.0