



9月 献立表



令和6年度立野小学校

日	曜日	牛乳	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質
				血や肉になる	熱や力のもとになる	体の調子を整える	
2	月	○	チキンカレーライス コーンサラダ 冷凍みかん	飲用牛乳 鶏肉 生クリーム	米 麦 油 ジャガイモ バター 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご トマト缶 きゅうり きゃべつ もやし ホールコーン 冷凍みかん	697 Kcal 19.1 g
3	火	○	じゃこごはん 生揚げのすきやき風煮 大根とわかめの酢の物	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 生揚げ わかめ	米 ごま 油 しらたき 焼きふ 砂糖	たまねぎ はくさい ねぎ ぶなしめじ にんじん だいこん	583 Kcal 25.9 g
4	水	○	白ごま坦々つけ麺 大学いも	飲用牛乳 みそ 豚肉	蒸し中華めん ごま油 ごま 油 さつまいも 砂糖	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ はくさい もやし	623 Kcal 20.7 g
5	木	○	麦ごはん 魚のしょうが煮 くきわかめのきんぴら きゃべつのみそ汁	飲用牛乳 さば くきわかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 油 こんにゃく ごま 砂糖	しょうが ごぼう にんじん きゃべつ たまねぎ こまつな	592 Kcal 27.9 g
6	金	○	ガーリックチャーハン ウェーブワンタンスープ みかんケーキ	飲用牛乳 豚肉 なたと 卵	米 油 ごま油 砂糖 ワンタン小麦粉 バター マーマレード	にんにく ねぎ にんじん グリーンピース しょうが たまねぎ はくさい いら みかん缶	595 Kcal 20.7 g
9	月	○	麦ごはん 菊花しゅうまい 野菜のからしあえ みそ汁	飲用牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 麦 片栗粉 砂糖 ごま油 しゅうまいの皮 じゃがいも	たまねぎ しょうが ホールコーン こまつな にんじん キャベツ	592 Kcal 24.2 g
10	火	○	鶏飯 ごまみそあえ さつまいももち	飲用牛乳 鶏肉 卵 刻みのり みそ 小豆	米 麦 砂糖 油 ごま さつまいも 白玉粉 片栗粉 バター	にんじん 干しいたけ あさつき つぼ漬け こまつな きゃべつ	607 Kcal 21.4 g
11	水	○	ココアパン ムサカ ココロ野菜ときのこのスープ	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 チーズ 調理用牛乳 レンズ豆	ココアパン ジャガイモ 油 バター 小麦粉	にんにく たまねぎ なす トマトピューレー にんじん きゃべつ ぶなしめじ ほうれんそう	597 Kcal 24.7 g
12	木	○	えだまめごはん 魚の焼きづけ ごまあえ すいとん汁	飲用牛乳 ちりめんじゃこ さけ 鶏肉 油揚げ	米 油 ごま 砂糖 白玉粉 小麦粉	むきえだまめ しょうが こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん はくさい	572 Kcal 30.8 g
13	金	○	麦ごはん イカとイモのチリソース 春雨の中華スープ ぶどう	飲用牛乳 豚肉 いか	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 ジャガイモ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん はくさい こまつな ねぎ ぶどう	617 Kcal 21.4 g
17	火	○	麦ごはん さといもと鶏肉の煮物 ツナと野菜のサラダ みたらしだんご	飲用牛乳 鶏肉 高野豆腐 ツナ	米 麦 油 さといも 片栗粉 冷凍白玉団子 砂糖	にんじん 干しいたけ たけのこ きぬさや きゃべつ きゅうり ホールコーン たまねぎ	648 Kcal 23.0 g
18	水	○	スパゲティビーンズソース マセドニアサラダ	飲用牛乳 豚肉 だいず ハム	スパゲティ オリーブ油 油 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー トマト缶 トマトピューレー きゅうり だいこん キャベツ レモン りんご	574 Kcal 25.5 g
19	木	○	パエリア スペイン風オムレツ バミセリスープ	飲用牛乳 えび いか あさり 鶏肉 ベーコン ソーセージ 卵 調理用牛乳	米 バター 油 ジャガイモ バミセリ	にんにく にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム 赤ピーマン グリーンピース パセリ きゃべつ ほうれんそう	623 Kcal 28.1 g
20	金	○	ご飯 豚肉のしょうが焼き ひじきと野菜の中華和え 呉汁	飲用牛乳 豚肉 ひじき だいず 豆腐 みそ	米 油 砂糖 ごま油 ごま ジャガイモ こんにゃく	しょうが たまねぎ だいこん にんじん こまつな ねぎ	619 Kcal 27.9 g
24	火	○	麦ごはん 魚の三味焼き 豚汁 なし	飲用牛乳 ホキ みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	米 麦 砂糖 油 こんにゃく ジャガイモ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん だいこん なし	552 Kcal 26.7 g
25	水	○	ねぎ塩豚丼 わかめと豆腐のみそ汁	飲用牛乳 豚肉 豆腐 わかめ みそ	米 油 しらたき 片栗粉 ごま ごま油 ジャガイモ	にんにく たまねぎ にんじん もやし ねぎ レモン だいこん	532 Kcal 21.4 g
26	木	○	フィッシュフライサンド 野菜とベーコンのスープ	飲用牛乳 ホキ ベーコン ひよこまめ	コッペパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん はくさい こまつな	544 Kcal 26.2 g
27	金	○	ピピンバ 青菜の中華スープ 夕焼けゼリー	飲用牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 卵 寒天	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ チンゲンサイ えのきたけ みかんジュース	535 Kcal 20.8 g
30	月	○	ごまごはん 焼きししゃもの甘酢漬け 練馬サラダ むらくも汁	飲用牛乳 ししゃも 刻みのり かつお節 豆腐 卵	米 麦 ごま 砂糖 油 片栗粉	だいこん にんじん きゃべつ こまつな 干しいたけ はくさい ほうれんそう ねぎ	532 Kcal 23.5 g

*食材料購入の都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

*給食へのご意見・ご要望や、家庭の自慢料理などがありましたら、学校へお寄せください。

1人1回当たり平均栄養摂取量（中学年）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミ ン				食物繊維	食塩
	kcal	g	g	mg	mg	A μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g	g
今月の平均	591	24.2	19.3	341	2.3	207	0.27	0.41	14	5.7	2.4

*栄養価の記載について

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）を基に算出されているため、改訂されるまでは摂取栄養価のみ記載します。

