



令和8年



9月献立表



大泉第一小学校

こんげつのもくひょう:たのしいふんいきのなかできゅうしょくをたべよう

実施日	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	火		始業式							
2	水	○	チキンカレーライス やさいのガーリックソテー りんごゼリー	とりもも ぎゅうにゅう ベーコン かんてん	こむぎこ バター こめぬかあぶら こめ じゃがいも ぎらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな りんごジュース	695	10.8	29.3	2.3
3	木	○	ごはん ユーリンチー きゅうりのちゅうかづけ わかめスープ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ わかめ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶらさとう しろうごま	しょうが にんにく ねぎ きゅうり にんじん もやし	651	15.4	35.0	2.6
4	金	○	ちぐさうどん あおりのポテト くだもの (きよほう)	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう あおりの	うどん かたくりこ じゃがいも バター	ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし こまつな ぶどう	486	19.1	28.1	2.2
7	月	○	そぼろどん ちんげんさいのにびたし じゃがいもとわかめのみそしる	ぶたひきにく だいたし ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ わかめ	こめ むぎ ごまあぶら さとう じゃがいも	しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ なら チンゲンサイ もやし にんじん えのきたけ	660	18.4	26.0	2.4
8	火	○	ごはん れんこんとうふナゲット いろどりサラダ ジュリエンスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ひじき とりにく	こめ かたくりこ しろうごま こめぬかあぶら さとう じゃがいも	にんじん れんこん えだまめ キャベツ あかピーマン こまつな コーン にんにく たまねぎ パセリ	642	14.1	31.8	2.9
9	水	○	<重陽の節句> むぎごはん きつかしゅうまい やさいきんぴら さわにわん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく さつまあげ とりにく とうふ	こめ むぎ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ さとう しろうごま こめぬかあぶら	ほししいたけ たまねぎ しょうが コーン ごぼう にんじん れんこん だいこん たけのこ ねぎ こまつな	660	15.8	27.4	2.3
10	木	○	<世界の料理・イギリス> とうきょうさんこまつなパン シェパードパイ コンソメスープ くだもの (みかん)	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく	あしたば(パン) じゃがいも バター こめぬかあぶら さとう	にんにく たまねぎ にんじん はくさい トマトピューレ えのきたけ もやし こまつな みかん	590	16.9	36.0	2.5
11	金	○	さんまのかばやきどん さんしょくみそいため さつまじる	さんま ぎゅうにゅう みそ あぶらあげ	こめ かたくりこ さとう しろうごま こめぬかあぶら さつまいも こんにやく	しょうが もやし にんじん こまつな だいこん ねぎ	690	13.4	34.0	2.4
14	月	○	★開校80周年企画<昔の献立・明治22年> セルフおにぎり さけのおやき ほうれんそうのごまだれづけ ごもくじる	ぎゅうにゅう さけ とりにく とうふ みそ	こめ さとう しろうごま こんにやく じゃがいも	ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう だいこん こまつな	556	21.2	23.8	2.9
15	火	○	<お誕生日献立> えびいりあんかけやきそば ツナときりぼしのピリッとサラダ サイダーボンチ(おたんじょうびデザート)	ぶたにく えび なたと ぎゅうにゅう まぐろかん かんてん	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ジュース	しょうが にんにく たけのこ にんじん もやし ほししいたけ たまねぎ はくさい チンゲンサイ きりぼしだいこん きゅうり キャベツ コーン パインかん ももかん みかんかん	655	16.0	28.4	2.7
16	水	○	ごまごはん ジャンボあげぎょうざ とうふのチゲ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりにく とうふ みそ	こめ むぎ しろうごま ころごま ごまあぶら かたくりこ ぎょうざのかわ こむぎこ こめぬかあぶら こんにやく	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ほししいたけ なら こまつな にんじん だいこん もやし キムチ(7%不使用)	643	15.7	31.2	2.9
17	木	○	<郷土料理・秋田県> ごはん (サキホコレ) こんさいいりあつやきたまご やさいのごまあえ きりたんぼじる	ぎゅうにゅう とりにく たまご	こめ こめぬかあぶら さとう しろうごま しろうごま こんにやく きりたんぼ	ごぼう にんじん きりぼしだいこん ねぎ キャベツ ほうれんそう しめじ はくさい こまつな	602	17.0	27.4	2.3
18	金	○	こぎつねごはん わかさぎのなんばんづけ ぐだくさんみそしる くだもの (りんご)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう わかさぎ みそ	こめ こめぬかあぶら さとう じゃがいも こむぎこ かたくりこ ごまあぶら	にんじん グリンピース ねぎ だいこん こまつな りんご	633	16.7	30.1	2.7
24	木	○	ハムチーズトースト ジャーマンポテト トマトスープ	チーズ ボンレスハム ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ	しょくパン マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら じゃがいも バター さとう	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ トマトかん こまつな	610	16.9	47.1	3.6
25	金	○	<十五夜献立> すきやきどん さといものすましじる つきみだんご	ぶたにく やきとうふ ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ	こめ むぎ こめぬかあぶら こんにやく さとう かたくりこ さといも しらたまだんご	しいたけ にんじん はくさい ねぎ こまつな だいこん	677	15.1	22.5	2.8
28	月	○	ごはん たらのマリアナソース れんこんサラダ ABCスープ	ぎゅうにゅう たら とりにく	こめ かたくりこ こむぎこ さとう こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ	しょうが トマトピューレ れんこん コーン キャベツ にんじん たまねぎ こまつな	632	16.5	25.2	2.6
29	火	○	たかなごはん かぼちゃのそぼろに かきたまじる オレンジゼリー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご かんてん	こめ むぎ ごまあぶら こめぬかあぶら さとう かたくりこ	しょうが たかなづけ たまねぎ にんじん かぼちゃ ほししいたけ ほうれんそう オレンジジュース	623	14.4	23.8	3.0
30	水	○	ごはん こざかなふりかけ やさいのごまあえ にくじゃが	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおりの かつおぶし ぶたにく	こめ しろうごま さとう こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	にんじん もやし キャベツ しょうが たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	602	13.7	26.2	1.8

※ 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18回

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	628	15.8	29.6	2.6	339	91	2.1	223	0.26	0.41	16	6.4

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。月間摂取平均栄養価は、中学年の表記です。

<今月の予定産地>

牛乳・・・東京都・群馬県・山梨県・栃木県・福島県・岩手県・青森県・秋田県・宮城県・山形県・北海道

きゅうり・小松菜・ほうれん草・いんげん・・・埼玉県 ごぼう・にんにく・だいこん・にんじん・りんご・・・青森県

もやし・・・栃木県 しょうが・じゃがいも・たけのこ・・・長崎県 えのき・なめこ・しいたけ・しめじ・・・長野県

さつまいも・・・千葉県 キャベツ・・・練馬区・愛知県 たまねぎ・・・香川県 きよほう・・・山梨県

ねぎ・ピーマン・白菜・なら・かぼちゃ・・・茨城県 みかん・・・愛媛県

