

令和7年

9月献立表

大泉東小学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
日	曜		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 (%)
1	月	チキンカレー 牛乳 糸寒天サラダ スライスパイン	とり肉 牛乳 糸寒天	米 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 キャベツ きゅうり バインアップル缶	628	12.1
2	火	わか豆ご飯 牛乳 鮭の焼きつけ もやしと小松菜の生姜炒め じゃがいものみそ汁	わかめ 大豆 牛乳 鮭 豚肉 豆腐 みそ	米 大麦 白ごま 米油 ジャが芋	生姜 もやし にんじん 小松菜 たまねぎ	562	21.6
3	水	麦ごはん 牛乳 すき焼き風煮 大根とわかめの酢の物	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	米 大麦 米油 しらたき 砂糖 白ごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ 大根	560	16.8
4	木	きなこ揚げパン 牛乳 白身魚のプロバンス風 レンズ豆のスープ	きな粉 牛乳 さめ ベーコン レンズ豆	コッペパン 大豆油 砂糖 米油 小麦粉 オリーブオイル ジャが芋	にんにく たまねぎ トマト缶 トマトピューレ にんじん キャベツ 小松菜	570	19.8
5	金	ビビンバ 牛乳 わかめスープ フルーツヨーグルト	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 わかめ ヨーグルト	米 大麦 米油 ごま 砂糖 ごま油	ねぎ 生姜 にんにく にら 小松菜 もやし にんじん 切干大根 たまねぎ みかん缶 バインアップル缶 りんご缶	612	15.4
8	月	麦ごはん 牛乳 豚肉と生揚げの野菜炒め みそけんちん汁	牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	米 もち麦 油 砂糖 でんぶん しらたき 里芋	にんじん たまねぎ キャベツ 生姜 ピーマン ごぼう 大根 白菜 小松菜	580	16.3
9	火	とうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し 白菜ともやしのごま酢和え 沢煮椀	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐	米 バン粉 マヨネーズ(卵なし) でんぶん ごま油 もち米 米油 砂糖 白ごま	コーン ねぎ 干しいたけ 生姜 白菜 もやし にんじん 小松菜 大根 たけのこ	567	15.0
10	水	きつねうどん 牛乳 豆かりんとう	油揚げ とり肉 牛乳 大豆	うどん 砂糖 大豆油 さつま芋 でんぶん	にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜	611	16.4
11	木	麦ごはん 牛乳 さばのしょうが煮 茎わかめのきんぴら キャベツのみそ汁	牛乳 さば きわかめ 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	米 大麦 砂糖 米油 こんにゃく 白ごま	生姜 ごぼう にんじん キャベツ たまねぎ 小松菜	611	18.9
12	金	バエリア 牛乳 スペイン風オムレツ 野菜スープ	とり肉 えび いか あさり 牛乳 ベーコン 鶏ひき肉 卵	米 米油 ジャが芋	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん ピーマン パセリ キャベツ コーン	571	20.6
16	火	ご飯 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 みぞれ汁 きなこ団子	牛乳 とり肉 高野豆腐 豆腐 きな粉	米 米油 里芋 砂糖 でんぶん 白玉団子	にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう なめこ 大根 小松菜 ねぎ	658	15.3
17	水	鶏飯 牛乳 もやしのごま酢あえ からいもねったば(さつま芋もち)	とり肉 卵 のり 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 さつま芋 白玉粉 でんぶん 甘納豆 バター	にんじん 干しいたけ あさつき 小松菜 もやし きゅうり	610	15.5
18	木	きのこのミートソーススパゲッティ 牛乳 コーン入りキャベツサラダ ぶどうゼリー	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 アガー	スパゲッティ 米油 小麦粉 米油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト缶 トマトペースト トマトピューレ エリンギ キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	572	17.3
19	金	炊き込みごはん 牛乳 肉豆腐 フルーツサラダ	とり肉 油揚げ 牛乳 豚肉 豆腐	米 米油 砂糖 こんにゃく 大豆油	しめじ まいたけ にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ 小松菜 キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶	587	17.6
22	月	シュガートースト 牛乳 フレンチサラダ クラムチャウダー	牛乳 ベーコン あさり クリーム	食パン マーガリン グラニュー糖 米油 砂糖 ジャが芋 バター 小麦粉	キャベツ きゅうり にんじん コーン たまねぎ セロリ パセリ	571	13.7
24	水	油麩丼 牛乳 おくずかけ 梨	とり肉 卵 牛乳 豆腐 油揚げ	米 大麦 油麩 砂糖 里芋 そうめん	たまねぎ にんじん こねぎ 干しいたけ ごぼう えのきたけ ねぎ なし	615	17.5
25	木	さつまいもごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き ひじきサラダ いわしのつみれ汁	牛乳 ししゃも ひじき いわしつみれ みそ	米 もち米 さつま芋 白ごま 砂糖 米油 ごま油	にんじん もやし きゅうり 枝豆 コーン 大根 ごぼう ねぎ	612	16.5
26	金	ひじきごはん 牛乳 じゃがいもと凍り豆腐の旨煮 人参とこまつなのごま和え	とり肉 油揚げ ひじき 牛乳 豚肉 大豆 高野豆腐	米 大麦 米油 砂糖 こんにゃく ジャが芋 白すりごま	グリーンピース たまねぎ にんじん さやいんげん 小松菜 もやし	603	16.1
29	月	ごはん 牛乳 和風お魚ハンバーグ 千草和え 五目汁	牛乳 豆乳 すり身 豆腐 とり肉 かまぼこ	米 大麦 米油 バン粉 マヨネーズ(卵なし) 白すりごま 砂糖 でんぶん	たまねぎ 大根 えのきたけ もやし ほうれん草 にんじん たけのこ ねぎ 小松菜	587	18.5
30	火	いわしの蒲焼き丼 牛乳 切干大根の煮物 さつま汁	いわし 牛乳 さつま揚げ 豚肉 大豆 みそ	米 もち麦 大豆油 でんぶん 砂糖 白ごま 米油 こんにゃく さつま芋	切干大根 にんじん さやいんげん 大根 ねぎ	650	17.6

※ 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20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 (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	597	16.9	29.9	2.4	353	107	2.7	253	0.35	0.50	24	5.9
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

◇7月に使用した食材の主な産地◇

米：青森県
豚肉：群馬県
鶏肉：岩手県
ぶなしめじ：長野県
えのきたけ：長野県
じゃがいも：茨城県

キャベツ：練馬区
きゅうり：練馬区
にんにく：青森県
大根：青森県
もやし：栃木県
小玉スイカ：茨城県

玉ねぎ：練馬区、兵庫県
小松菜：埼玉県
とうもろこし：練馬区
にんじん：青森県
ねぎ：茨城県
メロン：山形県