

令和8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)	エネルギー (%)
1	火	カレーライス 牛乳 コーン入りキャベツサラダ スライスパン	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 大麦 米油 ジャガイモ 米粉 ざらめ 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 コーン バインアップル缶	632	12.9
2	水	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 肉じゃが もやしと小松菜の生姜炒め	牛乳 のり 豚肉	米 大麦 砂糖 米油 ごんにやく ジャガイモ	にんじん たまねぎ さやいんげん 生姜 もやし 小松菜	582	15.7
3	木	きなご揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 玉葱ドレッシングサラダ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 レンズ豆 大豆	コッパパン 大豆油 砂糖 米油 ジャガイモ バター 小麦粉	セロリー にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ もやし コーン	634	15.9
4	金	カラフルピラフ 牛乳 白身魚のプロバンス風 コールスローサラダ	ベーコン えび 牛乳 さめ	米 もち麦 大豆油 バター 米油 小麦粉 オリーブ油 砂糖	たまねぎ マッシュルーム にんじん コーン ピーマン 赤ピーマン にんにく トマト缶 トマトピューレ キャベツ	580	19.2
7	月	麦ご飯 牛乳 高野豆腐のたまごとじ キャベツの甘味噌がけ 青のりポテト	牛乳 とり肉 高野豆腐 卵 みそ 青のり	米 大麦 ごんにやく 砂糖 ごま油 米油 ジャガイモ バター	たけのこ にんじん たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし 小松菜	614	16.5
8	火	じゃこ入りピラフ 牛乳 ラタトゥイユ イタリアンスープ	ちりめんじゃこ 牛乳 レンズ豆 とり肉 チーズ 卵	米 大麦 米油 砂糖 ジャガイモ パン粉	にんじん グリンピース にんにく セロリー たまねぎ ズッキーニ なす 黄ピーマン トマト	568	18.9
9	水	とうもろこしご飯 牛乳 菊花蒸し ワカメサラダ なすのみそ汁	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 わかめ みそ	米 パン粉 マヨネーズ (エッグフリー) 片栗粉 ごま油 もち米 大豆油 砂糖 白ごま	コーン ねぎ 干しいたけ 生姜 きゅうり キャベツ たまねぎ しめじ なす 葉ねぎ	580	14.6
10	木	ごまごはん 牛乳 ししゃものみりん焼き ツナドレサラダ 沢煮桜	牛乳 ししゃも まぐろ缶 とり肉 豆腐	米 白ごま 砂糖 大豆油 ごま油 片栗粉	チンゲンサイ もやし 大根 にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ 小松菜	578	18.4
11	金	ソース焼きそば 牛乳 ポテトサラダ フルーツヨーグルト	豚肉 牛乳 ヨーグルト	米油 中華めん ジャガイモ 砂糖 マヨネーズ (エッグフリー)	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし きゅうり りんご缶 バインアップル缶 みかん缶	586	13.2
14	月	ガバオライス 牛乳 A B C スープ 梨	豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆 牛乳 とり肉	米 もち麦 大豆油 砂糖 マカロニ	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン にんじん キャベツ 小松菜 なし	585	18.7
15	火	ごはん 牛乳 すき焼き風肉豆腐 カリカリれんこんのサラダ	牛乳 豚肉 豆腐	米 大豆油 ごんにやく 砂糖 油 米油	たまねぎ にんじん 干しいたけ 白菜 ねぎ キャベツ もやし 小松菜 れんこん 生姜	604	17.6
16	水	ガーリックフランス 牛乳 マカロニのクリーム煮 野菜のレモン風味サゲ	牛乳 とり肉 レンズ豆 生クリーム チーズ わかめ	ソフトフランスパン マーガリン オリーブ油 大豆油 ジャガイモ バター 小麦粉 マカロニ 砂糖	にんにく パセリ粉 にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ もやし 小松菜 コーン レモン	601	15.0
17	木	中華丼 牛乳 ピーフンスープ ピオーネ	豚肉 えび いか あさり 牛乳 とり肉	米 米油 片栗粉 ピーファン ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 白菜 ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ キャベツ 小松菜 ぶどう	586	16.2
18	金	麦ご飯 牛乳 魚のごまみそ焼き フルーツサラダ さつまいものみそ汁	牛乳 ぶり みそ	米 大麦 砂糖 白すりごま 大豆油 さつま芋	キャベツ きゅうり みかん缶 バインアップル缶 たまねぎ 大根 にんじん	605	16.4
24	木	ごはん 牛乳 酢魚 コーンと卵のスープ	牛乳 すけとうだら とり肉 卵 豆腐	米 押麦 でん粉 米油 ジャガイモ 砂糖 ごま油	生姜 にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ コーン チンゲンサイ	643	17.6
25	金	チャブチェ丼 (小中連携献立) 牛乳 野菜のナムル お月見ゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 アガー	米 大麦 米油 春雨 砂糖 でん粉 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ セロリー もやし 小松菜 桃缶 ぶどうジュース	642	14.4
28	月	ちゃんぽん 牛乳 豆かりんとう みかん	豚肉 あさり かまぼこ 牛乳 大豆	中華めん 米油 ごま油 さつま芋 片栗粉 大豆油 砂糖	生姜 にんにく にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぎ なら 干しいたけ みかん	610	16.2
29	火	鶏ごぼうごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ ほうれん草のおひたし	とり肉 油揚げ 刻み昆布 牛乳 厚揚げ	米 米油 砂糖 ごんにやく 片栗粉	ごぼう にんじん 生姜 たけのこ 干しいたけ 大根 さやいんげん ほうれん草 えのきたけ	580	19.0
30	水	ごはん 牛乳 魚のカリントウ揚げ 野菜のごまみそあえ フルーツ白玉	牛乳 さめ みそ	米 押麦 片栗粉 大豆油 砂糖 白すりごま 白玉団子	生姜 キャベツ 小松菜 にんじん バインアップル缶 みかん缶 りんご缶	651	14.7

※ 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

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	603	16.3	30.6	2.2	334	90	2.6	250	0.37	0.52	30	6.6
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：岩手県
豚肉：群馬県
鶏肉：岩手県
にんじん：千葉県
たまご：青森県

きゅうり：練馬区
オクラ：沖縄県
玉ねぎ：兵庫県
ピーマン：茨城県
メロン：山形県

キャベツ：練馬区
なす：埼玉県
かぼちゃ：茨城県
じゃがいも：茨城県
スイカ：新潟県