

令和5年

9月献立表

大泉東小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	夕食でおいなっ てほしい食品
				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	金		カレーライス 牛乳 フルーツサラダ	豚肉 牛乳		米 おしむぎ 米サラダ油 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 ざらめ糖 上白糖		しょうが にんにく にんじん たまねぎ セロリー キャベツ きゅうり みかん缶 パイン缶	630	11.9	豆類	
4	月		きつねうどん 牛乳 豆かりんとう ピーオーネ	油揚げ 豚肉 牛乳 だいず		冷凍うどん 上白糖 さつまいも でん粉 米サラダ油 三温糖 炒りごま		こまつな ねぎ にんじん 干しいたけ ピオーネ	651	17.1	小魚類	
5	火		ごはん 牛乳 まぐろのガーリック焼き トマトサラダ イタリアンスープ	牛乳 かじき ベーコン 鶏肉 粉チーズ 鶏卵		米 おしむぎ でん粉 米サラダ油 上白糖 パン粉 じゃがいも		にんにく トマト たまねぎ にんじん ホールコーン こまつな	635	18.3	果物類	
6	水		ごはん 牛乳 ヘルシーハンバーグ 千草和え 五目汁	牛乳 豚肉 鶏肉 押し豆腐 鶏卵 かまぼこ (卵・山芋なし)		米 おしむぎ パン粉 三温糖 炒りごま でん粉		たまねぎ ぶなしめじ もやし ほうれんそう にんじん だいこん たけのこ ねぎ こまつな	598	19.4	芋類	
7	木		ガバオライス 牛乳 ハニーサラダ マスカット	豚肉 鶏肉 だいず 牛乳		米 おしむぎ 米サラダ油 三温糖 はちみつ		にんにく たまねぎ 青ピーマン 赤パプリカ もやし にんじん こまつな シャインマスカット	600	17.4	魚介類	
8	金		ごはん 牛乳 魚のマリアナソース 菊花和え 味噌汁	牛乳 まぐろ 鶏卵 油揚げ だいず みみそ		米 おしむぎ でん粉 米サラダ油 上白糖		しょうが トマトピューレ ほうれんそう にんじん きく かぼちゃ ねぎ こまつな もやし	620	20.1	卵類	
11	月		きなご揚げパン 牛乳 ポークビーンズ 野菜のレモン風味サグ	きな粉 牛乳 ベーコン 豚肉 だいず わかめ		コッペパン 米サラダ油 上白糖 じゃがいも 無塩バター 薄力粉 三温糖		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 こまつな レモン果汁	617	15.9	種実類	
12	火		ビビンバ 牛乳 ゆずいりわかめスープ 梨	ぶた だいず 米みそ 油揚げ 牛乳 鶏肉 わかめ 木綿豆腐		米 米サラダ油 三温糖 ごま油 炒りごま		にんにく ゆず 梨 もやし しょうが ぜんまい にんじん こまつな たけのこ ねぎ	605	18.2	きのご類	
13	水		キャロットビーンズご飯 牛乳 チキンヌードルスープ ピーオーネ	だいず 牛乳 ベーコン 鶏肉 粉チーズ		米 ごま油 炒りごま 米サラダ油 じゃがいも シエルマカロニ (卵なし)		にんじん にんにく たまねぎ ホールコーン こまつな ピーオーネ	589	15.6	海藻類	
14	木		中華丼 牛乳 チンゲン菜としめじのスープ 杏仁豆腐	豚肉 いか むきえび なると (山芋なし) 牛乳 豚肉 木綿豆腐 粉寒天		米 おしむぎ 米サラダ油 ごま油 でん粉 三温糖		にんにく しょうが にんじん たけのこ 干しいたけ たまねぎ はくさい ぶなしめじ チンゲンサイ	587	17.9	芋類	
15	金		ごはん 牛乳 鯖のマヨネーズ焼き 人参サラダ みぞれ汁	牛乳 さわら 米みそ ダイスターズ 木綿豆腐		米 おしむぎ マヨネーズ 米サラダ油 三温糖 でん粉		しょうが パセリ こまつな ねぎ にんじん きゅうり たまねぎ レモン果汁 なめこ だいこん	565	19.1	豆類	
19	火		なすとツナのトマトスパ 牛乳 コールスローサラダ 梨	オイルツナ 米みそ ナチュラルチーズ 牛乳		スパゲティ半分 オリーブ油 米サラダ油 三温糖		パセリ にんにく にんじん たまねぎ トマトピューレ トマト なす キャベツ 梨	645	14.8	海藻類	
20	水		ごはん 牛乳 四川豆腐 中華サラダ	牛乳 豚肉 木綿豆腐 油揚げ ポンレスハム		米 おしむぎ 米サラダ油 上白糖 でん粉 ごま油		しょうが にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ もやし きゅうり	630	19.3	果物類	
21	木		ごはん 牛乳 里芋と鶏肉の煮物 白玉入りかきたま汁	牛乳 鶏肉 凍り豆腐 鶏卵		米 おしむぎ 米サラダ油 さといも 三温糖 でん粉 冷凍白玉団子		にんじん 干しいたけ たけのこ さやえんどう ねぎ こまつな	578	17.6	魚介類	
22	金		ごはん 牛乳 鶏のごまから揚げ フレンチサラダ キャロットポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム		米 おしむぎ 炒りごま でん粉 米サラダ油 上白糖 薄力粉 無塩バター		しょうが にんにく こまつな キャベツ にんじん たまねぎ にんじん パセリ	674	15.3	芋類	
25	月		アップルトースト 牛乳 コーンクリームシチュー ツナドレサラダ	牛乳 鶏肉 ナチュラルチーズ 生クリーム ツナ		食パン 有塩バター グラニュー糖 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉 ごま油		りんご缶 にんにく しょうが たまねぎ にんじん クリームコーン チンゲンサイ もやし	674	14.0	豆類	
26	火		ごはん 牛乳 みそチキンカツ 大豆もやしのナムル けんちん汁	牛乳 鶏肉 米みそ 木綿豆腐 油揚げ		米 おしむぎ 薄力粉 パン粉 米サラダ油 三温糖 さといも こんにゃく		もやし ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん ねぎ	661	21.2	種実類	
27	水		ごまごはん 牛乳 肉じゃが 豚汁	牛乳 豚肉 油揚げ 米みそ 木綿豆腐 だいず		米 炒りごま 米サラダ油 こんにゃく じゃがいも 三温糖		しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん ごぼう だいこん ねぎ	618	17.0	小魚類	
28	木		ごはん 牛乳 いかのカリントウ揚げ ワカメサラダ すまし汁	牛乳 いか わかめ まこんぶ ちらしかまぼこ		米 おしむぎ でん粉 米サラダ油 三温糖 炒りごま		しょうが きゅうり キャベツ ホールコーン こまつな 糸みつば	574	18.0	卵類	
29	金		親子丼 牛乳 しめじのスープ お月見団子	鶏肉 かまぼこ (卵・山芋なし) 鶏卵 牛乳 豚肉 木綿豆腐		米 もち麦 米サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 冷凍白玉団子		にんじん たまねぎ グリンピース ぶなしめじ ごぼう	651	19.0	海藻類	

※ 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	618	17.3	31.7	2.6	341	101	2.4	218	0.25	0.37	12	6.2

※日本食品成分表が2020年に改定され、エネルギー量の産出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低い数値で産出されます。