

令和7年

9月献立表

大泉西小学校

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	エネルギー (kcal)	塩分量 (g)
1	月	パエリア 牛乳 ブロッコリーサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう 牛乳 いか あさり 鶏肉 豚肉 大豆	こめ あぶらさとう 米 油 砂糖 ジャがいも	にんにく たまねぎ ピーマン 赤ピーマン マッシュルーム ブロッコリー キャベツ にんじん コーン トマト缶 パセリ	588	1.9
2	火	麦ご飯 牛乳 炒めナムル りんご	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 なまあ 生揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 あぶら ごま油 ごま	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほ 干しいたけ キャベツ にんにく もやし チンゲンサイ ほうれんそう りんご	607	1.9
3	水	まいたけご飯 牛乳 さばの塩焼き 薬味和え だんご汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 あぶらあ 油揚げ さば 豚肉 かつおぶし	こめ おおむぎ あぶら あぶら しらたまだんご 米 大麦 油 ごま油 白玉団子	にんじん まいたけ キャベツ もやし にんにく しょうが ねぎ だいこん ほ 干しいたけ ごまつな	630	2.3
4	木	きなこ揚げパン 牛乳 キャロットソースサラダ 鶏肉のポトフ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 ウインナー	ショートニングパン 砂糖 油 ジャがいも	キャベツ きゅうり ごまつな コーン にんじん にんにく たまねぎ	628	2.1
5	金	ごこくはん 牛乳 土佐和え 豆腐ハンバーグきのこあんかけ みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 ひじき かつおぶし あぶらあ 油揚げ みそ わかめ	こめ おおむぎ あかまい くら まい あぶら 米 大麦 赤米 黒米 きび 油 ごま かたくりこ 片栗粉 ジャがいも	たまねぎ ねぎ しめじ えのき しょうが キャベツ もやし にんじん ごまつな	594	2.5
8	月	こめっこカレーライス 牛乳 コーンサラダ ももゼリー	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とうにゅう 豆乳 パールアガー	こめ おおむぎ あぶら こんやく 米粉 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ごまつな コーン ももジュース	684	2.1
9	火	重陽の節句 くりはん 牛乳 きつかむ 菊花蒸し 豚汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 かつおぶし あぶらあ 油揚げ みそ	こめ ごめ くり かたくりこ あぶら 米 もち米 栗 ごま 片栗粉 ごま油 あぶら 油 こんにゃく	ねぎ ほ 干しいたけ しょうが ごぼう たまねぎ だいこん にんじん	584	2.3
10	水	ちゅうかどん 牛乳 中華丼 華風野菜 ごもくはるさめ 五目春雨スープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 いか	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ あぶら さとう 米 大麦 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ゆ はるさめ ラー油 春雨	にんにく しょうが にんじん たけのこ たまねぎ もやし はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり ニラ ねぎ	590	2.4
11	木	わかめはん 牛乳 若布ご飯 牛乳 鮭のみそマネズ焼 き ごまつな しょうがいた さわに わん もやしと小松菜の生姜炒め 沢煮椀	ぎゅうにゅう 牛乳 わかめはん 牛乳 若布ご飯の素 鮭 みそ 豚肉 かつおぶし とうふ 豆腐	こめ おおむぎ 米 大麦 ごま マヨネーズ（エッグフリー） さとう あぶら かたくりこ 砂糖 油 こんにゃく 片栗粉	しょうが にんじん もやし ごまつな たけのこ だいこん ねぎ	565	2.6
12	金	スパゲティーラタトゥイユ 牛乳 キャベツサラダ あしたばケーキ	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 しろ まめ 牛乳 鶏肉 白いんげん豆	スパゲティー オリーブオイル さとう 砂糖 あぶら こめこ 油 米粉	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 なす ブッキーニ キャベツ きゅうり コーン あしたば（粉末）	668	1.7
16	火	むぎはん 牛乳 すき焼き 肉豆腐 ほうれん草のごま和え 梨	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 かつおぶし や とうふ 焼き豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 しらたき 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん はくさい えのき ごまつな ほうれんそう もやし キャベツ なし	578	1.8
17	水	ガーリックフランス 牛乳 じゃがいもの ハニーサラダ 鶏肉の豆乳クリーム煮	ぎゅうにゅう 牛乳 まめ とりにく 鶏肉 とうにゅう 牛乳 レンズ豆 鶏肉 豆乳	ソフトフランスパン バター あぶら 油 じゃがいも はちみつ 米粉	にんにく パセリ きゅうり もやし にんじん コーン たまねぎ しめじ マッシュルーム	663	2.6
18	木	ブルコギ丼 牛乳 ピーマンともやし炒め わかめスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐 わかめ	こめ おおむぎ あぶら あぶら さとう 米 大麦 油 しらたき ごま油 砂糖 ごま	たまねぎ にんじん もやし りんご しょうが にんにく ほうれんそう ピーマン えのき はくさい ねぎ	581	2.8
19	金	さんまのかば焼き丼 牛乳 小松菜のおひたし みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 さんま あぶらあ 油揚げ かつおぶし みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら 米 大麦 片栗粉 油 ごま	ごまつな にんじん えのき だいこん たまねぎ ねぎ	635	2.1
22	月	むぎはん 牛乳 ししゃもの石垣揚げ 野菜のごま酢和え みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 ししゃも かつおぶし あぶらあ 油揚げ わかめ みそ	こめ おおむぎ あぶら こめこ こ さとう 米 大麦 油 ごま 米粉 パン粉 砂糖	キャベツ にんじん もやし きゅうり だいこん ねぎ	632	2.5
24	水	いもはん 牛乳 さつま芋ご飯 牛乳 いかと大根の煮付け だいにんにつ ごぼうと大豆の甘辛揚げ	ぎゅうにゅう 牛乳 こんぶ ぶたにく 豚肉 いか なまあ 生揚げ だいず 牛乳 昆布 豚肉 いか 生揚げ 大豆 かつおぶし	こめ いも あぶら さとう かたくりこ 米 さつま芋 ごま 油 砂糖 片栗粉	にんじん だいこん さやいんげん ごぼう	646	2.5
25	木	しょうゆラーメン 牛乳 ジャーマンポテト ぶどう	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 なんと ベーコン	ちゅうか あぶら あぶら むし中華めん 油 ごま油 ジャがいも	にんにく しょうが にんじん たけのこ はくさい もやし ねぎ チンゲンサイ ニラ たまねぎ パセリ ぶどう	570	2.6
26	金	コーンピラフ 牛乳 バジルチキン 麦むぎスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ウインナー とりにく 鶏肉	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 オリーブオイル ジャがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン バジル(粉) にんにく セロリ キャベツ パセリ	565	2.5
29	月	むぎはん 牛乳 小松菜入り卵焼き ごぼうのピリ辛炒め みそ汁	ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉 けいらん 鶏卵 かつおぶし あぶらあ 油揚げ みそ	こめ おおむぎ あぶら さとう 米 大麦 油 砂糖 こんにゃく じゃがいも	たまねぎ にんじん 干しいたけ ごまつな ごぼう れんこん だいこん ねぎ	597	2.0
30	火	まこ 牛乳 キャベツの刈 り ターナー炒め 青梗菜ともやしのスープ	ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉 あぶらあ 油揚げ 鶏肉 とうふ 豆腐	こめ おおむぎ あぶら さとう あぶら 米 大麦 油 砂糖 ごま ごま油 はるさめ かたくりこ 春雨 片栗粉	にんにく しょうが にんじん もやし ぜんまい ほうれんそう キャベツ ブロッコリー 干しいたけ チンゲンサイ	573	2.0

※ 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	609	16.7	32.6	2.3	340	95	2.4	227	0.30	0.45	16	6.3