

令和8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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
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	火	こめっこハヤシライス 牛乳 キャベツとツナのソテー スイカ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ツナ	こめ おおむぎ あぶらさとう こめこ 米 大麦 油 砂糖 米粉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリ トマトピューレ ピーマン キャベツ こまつな もやし すいか	660	13.0
2	水	むぎ はん ぎゅうにゅう 麦ご飯 牛乳 じゃがいものそばろ煮 む 蒸しとうもろこし やさい 野菜のゆかり炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 こんにやく じゃがいも さとう かたくりこ 砂糖 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん とうもろこし キャベツ こまつな	593	15.2
3	木	あ ぎゅうにゅう とりにく やさい ココア揚げパン 牛乳 鶏肉と野菜の いた もの わふうにくだんご 炒め物 和風肉団子スープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく 牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	あぶら さとう あぶら 油 ねじりパン 砂糖 ごま油 かたくりこ 片栗粉 こんにやく	にんじん コーン もやし こまつな だいごん ねぎ 干ししいたけ はくさい	578	18.2
4	金	ごこく はん ぎゅうにゅう に 五穀ご飯 牛乳 さばのみそ煮 ミニトマト さわに わん 沢煮藕	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 牛乳 さば 豚肉 豆腐	こめ おおむぎ あかまい くらまい さとう 米 大麦 赤米 黒米 きび 砂糖 こんにやく 片栗粉	しょうが ねぎ ミニトマト たけのこ だいごん にんじん こまつな 干ししいたけ	598	19.8
7	月	むぎ はん ぎゅうにゅう きりほだいこん たまごや 麦ご飯 牛乳 切干大根の卵焼き こまつな おかうに いた じる 小松菜のおかか炒め さつま汁	ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん 牛乳 豚肉 ひじき 鶏卵 かつおぶし みそ	こめ おおむぎ あぶらさとう 米 大麦 油 砂糖 こんにやく さつまいも	しょうが きりほだいこん 切干大根 にんじん ねぎ もやし こまつな たまねぎ えのき	578	16.7
8	火	ぎゅうにゅう ジャンバラヤ 牛乳 あお 青のりポテト ミネストローネ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ウインナー あおのり ベーコン とりにく だいず 鶏肉 大豆	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 じゃがいも オリーブオイル	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム だいごん セロリ トマト缶 キャベツ えだまめ ズッキーニ コーン	588	14.0
9	水	はん ぎゅうにゅう きつか む きのこご飯 牛乳 菊花蒸し ぐ 貝だくさんみそ汁 冷凍パイン	ぎゅうにゅう ぶたにく あ とりにく 牛乳 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	こめ おおむぎ あぶらさとう かたくりこ あぶら 米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 もち米 じゃがいも こんにやく	ほ 干ししいたけ しめじ えのき にんじん しょうが だいごん たまねぎ ねぎ パイン	588	17.8
↑9日は重陽の節句と言って毎年9月9日に行われる五節句の一つです。菊を用いて不老長寿や無病息災を願う伝統行事で菊の節句とも呼ばれます。給食では菊の花に見立てた菊花蒸しを作ります。							
10	木	むぎ はん ぎゅうにゅう て や 麦ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き こんさい かなた しおんじる 根菜のピリ辛炒め 塩豚汁	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 ぶり 豚肉	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 こんにやく じゃがいも	しょうが ごぼう にんじん れんこん さやいんげん だいごん ねぎ	619	19.6
11	金	ねりま ぎゅうにゅう 練馬スパゲティー 牛乳 キャベツサラダ キャロットケーキ	ぎゅうにゅう 牛乳 ツナ きざみのり	スパゲティー オリーブオイル さとう あぶら はりきこ 油 薄力粉	だいごん にんじん キャベツ きゅうり コーン たまねぎ	689	15.0
14	月	ふかがわ めしぎゅうにゅう や 深川飯 牛乳 焼きししゃも ほうれん草のごま和え いもっこ汁	ぎゅうにゅう あ 牛乳 さつま揚げ あさり ししゃも ぶたにく 豚肉 みそ	こめ おおむぎ あぶらさとう 米 大麦 油 砂糖 ごま じゃがいも	ごぼう ねぎ ほうれんそう もやし にんじん キャベツ だいごん しめじ こまつな	578	22.6
15	火	ちゅうかどん ぎゅうにゅう いた 中華丼 牛乳 炒めナムル おかしな お菓子な目玉焼き	ぎゅうにゅう ぶたにく こなめんとん 牛乳 豚肉 いか 粉寒天	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ あぶら 米 大麦 油 片栗粉 ごま油 ごま	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 ほうれんそう もも缶	587	14.4
16	水	ガーリックフランス ぎゅうにゅう 牛乳 ブロッコリーサラダ チリコンカン	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 牛乳 豚肉 大豆	ソフトフランスパン バター あぶら 砂糖 じゃがいも 油	にんにく バセリ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン たまねぎ セロリ トマト缶	600	16.4
17	木	むぎ はん ぎゅうにゅう だいず あまからあ 麦ご飯 牛乳 カツオと大豆の甘辛揚げ やさい いそあ じる 野菜の磯和え みそ汁	ぎゅうにゅう だいず 牛乳 カツオ 大豆 のり みそ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ 米 大麦 油 片栗粉 ごま	しょうが にんじん もやし こまつな だいごん たまねぎ ねぎ	607	21.5
18	金	ぎゅうにゅう ちくげん 麦ご飯 牛乳 筑前煮 キャベツのじゃこ炒め りんご	ぎゅうにゅう とりにく あ 牛乳 鶏肉 さつま揚げ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 こんにやく さといも じゃがいも さとう 砂糖	ごぼう にんじん たけのこ 干ししいたけ さやいんげん キャベツ もやし りんご	577	16.1
24	木	カレーうどん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく 豚肉とじゃがいものきんぴら ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあ 牛乳 豚肉 油揚げ	わいとう あぶら かたくりこ 冷凍うどん 油 片栗粉 じゃがいも こんにやく さとう 砂糖	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ こまつな ぶどう	614	19.3
25	金	さといも はんぎゅうにゅう さけ 里芋ご飯 牛乳 鮭のチャンチャン焼き やさい いそあ じる 野菜とちくわの炒め物 月見団子	ぎゅうにゅう とりにく あ さけ 牛乳 鶏肉 さつま揚げ 鮭 みそ や ちくわ 焼き竹輪	こめ おおむぎ あぶら さといも しらたまだんご 米 大麦 油 里芋 白玉団子	にんじん ごぼう 干ししいたけ もやし キャベツ ねぎ こまつな	586	19.9
↑25日は中秋の名月です。1年のうちで最も空気が澄んで月が美しく見える時期とされ、月見団子やススキをお供えて秋の収穫に感謝しながら月を鑑賞する風習があります。							
28	月	ぎゅうにゅう コーンピラフ 牛乳 パシルチキン ABCスープ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 ウインナー 鶏肉 ベーコン	こめ おおむぎ あぶら 米 大麦 油 オリーブオイル じゃがいも ABCマカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン にんにく こまつな	584	16.0
29	火	や どん ぎゅうにゅう さんまのかば焼き丼 牛乳 やくみ あ じる 薬味和え みそ汁	ぎゅうにゅう とうふ 牛乳 さんま 豆腐 みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶらさとう 米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま ごま油	キャベツ にんじん もやし にんにく しょうが ねぎ だいごん なめこ	666	16.2
30	水	ぎゅうにゅう まーぼーだいごん 麦ご飯 牛乳 麻婆大根 ちゅう焼いた ビーフンの中華炒め みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく 牛乳 豚肉 みそ 鶏肉	こめ おおむぎ あぶらさとう あぶら かたくりこ 米 大麦 油 砂糖 ごま油 片栗粉 ビーフン	にんにく しょうが にんじん 切干大根 干ししいたけ たけのこ ねぎ だいごん こまつな キャベツ もやし みかん	608	14.5
※ 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	605	17.1	30.9	2.3	326	92	2.6	242	0.31	0.47	17	6.7