

令和6年



9月献立表



大泉西小学校

実施日	日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
				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食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)
2	月		大豆入りドライカレー 牛乳 キャベツサラダ おかしなお菓子な半熟目玉焼き	牛乳 豚肉 大豆 寒天 カルピス	米 大麦 油 米粉 砂糖	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ピーマン 干しぶどう キャベツ きゅうり コーン ももかん	675	13.9
3	火		麦ご飯 牛乳 さばのみそ煮 もやしと小松菜の生姜炒め	牛乳 さば かつおぶし 豚肉 みそ 豆腐	米 大麦 砂糖 油 片栗粉 こんにやく	しょうが ねぎ もやし にんじん こまつな たけのこ だいこん ねぎ 干しいたけ	589	20.0
4	水		スパゲティーラタトゥイユ 牛乳 野菜のガーリックソテー	牛乳 鶏肉 ベーコン	スパゲティ オリーブオイル	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマト缶 なす ズッキーニ キャベツ コーン もやし こまつな	553	16.6
5	木		鶏ごぼうご飯 牛乳 ひじき入り厚焼き卵	牛乳 鶏肉 油揚げ 刻み昆布 ひじき 鶏卵 かつおぶし 大豆 豆乳 みそ	米 大麦 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	ごぼう にんじん たまねぎ ほうれんそう だいこん ねぎ	592	19.2
6	金		麦ご飯 牛乳 鶏肉とコーンの揚げ煮	牛乳 鶏肉 豚肉	米 大麦 片栗粉 油 じゃがいも 春雨 ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ コーン さやいんげん もやし こまつな	618	14.0
9	月		きのこご飯 牛乳 菊花蒸し	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かつおぶし みそ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 もち米 こんにやく	干しいたけ しめじ えのき にんじん ねぎ ごぼう たまねぎ だいこん	584	19.1
10	火		スタミナ回鍋肉丼 牛乳 はなまるスープ	牛乳 豚肉 みそ 大豆 鶏肉 なた	米 大麦 油 砂糖 ごま 片栗粉	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン もやし はくさい こまつな りんご	578	16.3
11	水		メキシカンライス 牛乳 鮭のマヨコーン焼き	牛乳 ウインナー 鮭 鶏肉 ベーコン	米 油 マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン 赤ピーマン パセリ しめじ レタス	612	18.4
12	木		照り焼きチキンバーガー 牛乳 ポークピーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆	丸パン 砂糖 油 じゃがいも 大豆	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ にんじん トマト缶 パセリ	581	21.6
13	金		麦ご飯 牛乳 すきやき風肉豆腐	牛乳 しらす干し 刻み昆布 かつおぶし 豚肉 焼き豆腐	米 大麦 ごま こんにやく 砂糖	にんじん はくさい ねぎ こまつな もやし キャベツ	572	18.5
17	火		こぎつねご飯 牛乳 みぞれ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 かつおぶし 豆腐 きなこ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 白玉団子	にんじん キャベツ こまつな コーン えのき なめこ だいこん ねぎ	595	18.3
18	水		豚肉チャーハン 牛乳 チンゲン菜ともやしのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐	米 大麦 油 ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	ねぎ たまねぎ にんじん こまつな たけのこ 干しいたけ しょうが もやし チンゲンサイ	605	17.3
19	木		麦ご飯 牛乳 ほうれん草のおかか和え	牛乳 たら かつおぶし みそ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 さつまいも	しょうが ピーマン にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし えのき ねぎ	582	18.1
20	金		はちみつレモントースト 牛乳 フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 大豆 豆乳	食パン バター はちみつ 砂糖 油 じゃがいも 米粉	レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン にんにく たまねぎ マッシュルーム ほうれん草	569	14.8
24	火		味噌五目肉うどん 牛乳 2色天ぷら	牛乳 かつおぶし 豚肉 油揚げ みそ ちくわ あおのり	冷凍うどん 油 米粉	にんじん たまねぎ たけのこ だいこん 干しいたけ えのき ねぎ こまつな かぼちゃ	656	17.2
25	水		コーンピラフ 牛乳 ジャーマンポテト	牛乳 ウインナー ベーコン 鶏肉	米 大麦 油 じゃがいも 米粉マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ピーマン パセリ セロリ こまつな	561	13.5
26	木		麻婆豆腐丼 牛乳 五目スープ	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 わかめ	米 大麦 油 砂糖 片栗粉	しょうが にんにく にんじん 干しいたけ たけのこ ねぎ たまねぎ もやし きょうほう	598	17.5
27	金		麦ご飯 牛乳 キャベツの塩昆布和え	牛乳 さば 塩昆布 かつおぶし みそ	米 大麦 ごま油 ごま	にんにく しょうが こまつな もやし ねぎ キャベツ だいこん たまねぎ にんじん	561	19.0
30	月		ゆかりご飯 牛乳 野菜のおひたし	牛乳 鶏肉 かつおぶし 大豆 かつおぶし	米 大麦 油 こんにやく さといも じゃがいも 砂糖	ごぼう れんこん にんじん たけのこ 干しいたけ さやいんげん もやし キャベツ なし	568	15.4

※ 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 (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	592	17.3	31.7	2.2	316	91	2.2	238	0.30	0.45	14	6.1