

令和7年

9月献立表

大泉北小学校

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)	たんぱく質 (%)
2	火	コメコチキンカレーライス 牛乳 ひじきのピリッとサラダ	とりもも とうにゅう ぎゅうにゅう ひじき まぐろかん	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも こめこ ざらめ さとう	しょうが セロリー たまねぎ にんにく にんじん きゅうり キャベツ コーン	625	12.9
3	水	★卵とじそぼろ丼 牛乳 呉汁 冷凍パン	とりひきにく こうやどうふ ★たまご のり ぎゅうにゅう だいず ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ こまつな ねいとうパイン	679	18.9
4	木	セルフフィッシュバーガー (ミルクパン/フィッシュフライ/ ポイルキャベツ) ミネストローネ 牛乳	ぎゅうにゅう しいら とりもも だいず	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さとう オリーブゆ じゃがいも	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん トマトペースト	573	21.1
5	金	麻婆豆腐丼 牛乳 ★チョレギサラダ	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ぎゅうにゅう かいそう のり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ★しろすりごま ★しろごま	しょうが にんにく ねぎ にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ いら だいこん きゅうり こまつな コーン	583	16.3
8	月	★バエリア 牛乳 ◎レンズ豆のスープ じゃがいものハニーサラダ	とりにく いか ★えび ぎゅうにゅう ベーコン レンズまめ	こめ おおむぎ バター こめあぶら あぶら じゃがいも はちみつ	たまねぎ にんにく ピーマン トマトピューレ にんじん キャベツ こまつな きゅうり	555	17.6
9	火	ご飯 牛乳 きっかしゅうまい 麴味噌汁 和風サラダ 重陽の節句こんだて	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき だいず かんてん みそ	こめ もちごめ ごまあぶら かたくりこ やきふ さとう こめあぶら	しょうが たまねぎ コーン にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	563	15.6
10	水	ターメリックライス 牛乳 チリコンカン パブリカサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ トマトかん ピーマン キャベツ きゅうり あかピーマン きピーマン	547	15.2
11	木	ココアパン 牛乳 ◎ラザニア きゃべつのスープ ★梨	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず パルメザンチーズ ウインナー	ココアパン マカロニ オリーブゆ こめあぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース セロリー しょうが キャベツ ★なし	592	17.9
12	金	★枝豆ご飯 牛乳 たらの甘辛揚げ じゃがいものみそ汁 ★りんご	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう たら みそ あぶらあげ	こめ むぎ ごまあぶら ★しろごま あぶら かたくりこ さとう じゃがいも	えだまめ しょうが たまねぎ こまつな ★りんご	557	18.8
16	火	ご飯 牛乳 ピーンズコロッケ 即席漬 あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とうにゅう あおさ みそ	こめ あぶら こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ やきふ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな えのきたけ	619	15.1
17	水	長崎ちゃんぽん 牛乳 海藻サラダ ★かすてら 長崎県のこんだて	ぶたにく ちくわいか とうにゅう ぎゅうにゅう わかめ ★たまご	こめあぶら ちゃんぽんめん かたくりこ さとう グラニューとう はちみつ こむぎこ ざらめ	ねぎ しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ キャベツ もやし だいこん コーン	563	15.8
18	木	萩の花ご飯 牛乳 ★鯖の塩こうじ焼き 大根ときゅうりのびり辛漬け さといものみそ汁	ささげ ぎゅうにゅう ★さば みそ あつあげ	こめ もちごめ こめあぶら ごまあぶら さといも	えだまめ だいこん きゅうり キャベツ にんにく しょうが にんじん ねぎ	585	18.7
19	金	★ナシゴレン 牛乳 チーズポテト ビーフンスープ 食育の日～インドネシア～	とりもも いか ★たまご ぎゅうにゅう ベーコン チーズ とりにく	こめ おおむぎ ごまあぶら さとう こめあぶら バター じゃがいも ビーフン	にんにく しょうが たまねぎ ピーマン あかピーマン にんじん キャベツ こまつな	549	15.7
22	月	ご飯 牛乳 ◎厚揚げの肉味噌ソース ★中華風コーンスープ 野菜のねぎソース和え	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたひきにく だいず みそ とりにく ★たまご	こめ こめあぶら さとう かたくりこ バター ごまあぶら	しょうが ねぎ にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう もやし こまつな	635	17.3
24	水	★なんちゃってオムライス 牛乳 ABCスープ ピーチゼリー	ウインナー ★たまご ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン アガー	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ さとう	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース セロリー しょうが キャベツ コーン ももジュース ももかん	608	14.8
25	木	ご飯 牛乳 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 練馬みその味噌汁 練馬みその日	ぎゅうにゅう ぶり あぶらあげ ひじき だいず みそ	こめ さとう かたくりこ こめあぶら じゃがいも	しょうが レモン にんじん だいこん キャベツ こまつな	602	18.1
26	金	野菜菜ご飯 牛乳 さんぞくやき きのこスープ ぶどう 長野県のこんだて	あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら かたくりこ	のぎわな しょうが にんにく たまねぎ にんじん まいたけ しめじ こまつな ぶどう	588	14.4
29	月	★さつま芋ご飯 牛乳 ★ししゃものピリ辛焼き 千草あえ けんちん汁	ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ あつあげ	もちごめ こめ さつまいも ★くろごま さとう こんにゃく ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんにく こまつな キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん	544	18.1
30	火	小松菜とサーモンのクリームパスタ 牛乳 レモンドレッシングサラダ ★ブルーベリーケーキ 都民の日～こんだて	さけ ぎゅうにゅう とうにゅう おから ★たまご	スバゲティ こめあぶら こむぎこ バター さとう ブルーベリージャム	たまねぎ こまつな コーン セロリー しょうが キャベツ もやし きゅうり あかピーマン きピーマン レモン パセリ ブルーベリー	584	17.6

※ 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

※ ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニューです。

※ 日本食品標準成分表が2020年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂前より、低く算出されます。記載は中学年の栄養価です。

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	587	16.8	31.2	2.4	348	96	2.4	203	0.26	0.44	14	5.7