



令和6年 9月 学校給食よていこんだて表



日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの (あか)	からだの調子を整える (みどり)	体を動かす 熱や力になるもの (き)	1人あたり kcal	たんぱく 質 g
3	火	コメツコチキンカレーライス		福神漬 コーンのフレンチサラダ	とりにく ひよこまめ ★ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん トマトかん ぶくじんづけ キャベツ きゅうり もやし コーン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも さとう こめこ ざらめ	606	17.7
4	水	★なんちゃってオムライス		ABCスープ	ウインナー ★たまご ★ぎゅうにゅう とりにく	たまねぎ にんじん トマトピューレ グリーンピース セロリー しょうが キャベツ コーン	こめ おおむぎ こめあぶら マカロニ	557	22.2
5	木	★チャーハン		★坦々スープ フルーツカクテル	ぶたにく ★たまご ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ みそ	にんじん ねぎ グリーンピース しょうが にんにく キムチ(アレルギー不使用) もやし えのきたけ なら みかんかん パイナップルかん ぶどうかん	こめ おおむぎ こめあぶら ★しろごま(ねり)	580	23.5
6	金	萩の花ご飯 秋だよメニュー		★さばの塩焼き ★ツナとひじきのサラダ さといものみそ汁	ささげ ★ぎゅうにゅう ★さば ★まぐろかん ひじき みそ あつあげ	えだまめ キャベツ もやし にんじん コーン たまねぎ だいこん ねぎ	こめ もちごめ さとう ★しろすりごま ごめあぶら さといも	662	28.0
9	月	ご飯 重陽の節句献立		◎菊花しゅうまい 和風サラダ 呉汁	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひじき だいず かんでん ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	しょうが たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん ねぎ こまつな	こめ ごめあぶら かたくりこ もちごめ さとう こめあぶら じゃがいも	629	25.4
10	火	★じゃじゃめん		★キャラメルポテト 冷凍みかん	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう	もやし きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ ねぎ みかん	うどん こめあぶら ★ねりごま ★しろすりごま さとう かたくりこ ごめあぶら さつまいも あげあぶら ★バター	649	22.4
11	水	きびご飯 SDGs献立		畑のお肉チリソース ★野菜とじゃこの和え物 ワンタンスープ	★ぎゅうにゅう だいず ★ちりめんじゃこ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん きゅうり だいこん はくさい なら	こめ きび かたくりこ ごめあぶら さとう こめあぶら あげあぶら ウェーブワンタン	620	24.9
12	木	★◎ビスキュイパン		★ポークビーンズ はちみつドレッシングサラダ	★ぎゅうにゅう ★たまご ぶたにく だいず	しょうが セロリー にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ きゅうり キャベツ コーン	★まるパン ★バター グラニュー糖 こむぎこ こめあぶら じゃがいも さとう はちみつ	591	22.8
13	金	ご飯		★つくね焼き 野菜の磯和え かぼちゃの味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく とうふ ★たまご のり あぶらあげ みそ	ほししいたけ にんじん たまねぎ こまつな キャベツ えのきたけ かぼちゃ	こめ パンこ さとう かたくりこ	546	24.5
17	火	ちらし寿司 十五夜献立		ピリピリしらたき ★月見汁 ◎月見みたらし団子	とりもも あぶらあげ のり ★ぎゅうにゅう とうふ ★かまぼこ	にんじん かんぴょう ほししいたけ さやいんげん にんにく ねぎ だいこん えのきたけ こまつな かぼちゃ	もちごめ こめ さとう こめあぶら ごめあぶら しらたき しらたまこ かたくりこ	563	19.7
18	水	ご飯 鉄分アップメニュー		★◎かつおの梅しそ揚げ ★野菜のねぎソース和え 厚揚げと野菜の味噌汁	★ぎゅうにゅう ★かつお あつあげ みそ	うめほし しそ もやし にんじん こまつな ねぎ しょうが キャベツ	こめ かたくりこ あげあぶら さとう ごめあぶら ★ごま じゃがいも	600	29.4
19	木	★ナシゴレン 食育の日～インドネシアの献立		★チーズポテト ビーフンスープ	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	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	こめ おおむぎ ごめあぶら さとう こめあぶら ★バター じゃがいも ビーフン	549	21.5
20	金	★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	★ぎゅうにゅう ★すけとうだら とりもも だいず	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	★ミルクパン こむぎこ パンこ あげあぶら さとう オリーブ油 じゃがいも	550	28.8
24	火	野沢菜ご飯 長野県の献立&ぶどう食べ比べ		さんぞくやき きのごスープ ぶどう(2種類)	あぶらあげ ★ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	のぎわな しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ まいたけ しめじ こまつな ぶどう	こめ もちごめ ごめあぶら さとう かたくりこ あげあぶら	590	21.1
25	水	麻婆豆腐丼		春雨サラダ ★梨	ぶたひきにく だいず みそ とうふ ★ぎゅうにゅう ハム	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 グリーンピース キャベツ きゅうり ★なし	こめ おおむぎ こめあぶら さとう かたくりこ ごめあぶら はるさめ	592	23.6
26	木	★さつま芋ご飯		★ししゃものみりん焼き 千草あえ れんこんつくね汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あぶらあげ ぶたひきにく	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん れんこん たまねぎ しょうが	もちごめ こめ さつまいも ★くろごま こんにやく さとう ごめあぶら さといも かたくりこ	553	24.8
27	金	ご飯 練馬みその日		ビーンスクロック 即席漬 練馬みその味噌汁	★ぎゅうにゅう だいず ぶたひきにく とうにゅう とうふ みそ わかめ	にんじん たまねぎ パセリ キャベツ こまつな ごぼう だいこん ねぎ	こめ あげあぶら こめあぶら マッシュポテト こむぎこ パンこ	651	25.1
30	月	★小松菜とサーモンの クリームパスタ 都民の日献立		レモンドレッシングサラダ ★ブルーベリーケーキ	★さけ ★ぎゅうにゅう とうにゅう おから ★たまご	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	スパゲティ こめあぶら なたねあぶら こむぎこ ★バター さとう ブルーベリージャム	586	25.7

* 天候や業者の事情等により、献立・食材は急に変更する場合があります。ご了承ください。

* 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。

* ★はアレルギー対応に関わるもの、◎は新メニュー(または、過去のこんだてをさらにアレンジしたもの)です。