

令和7年



9月献立表

大泉学園緑小学校

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日あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	○	タンタンつけ麺 フルーツポンチ	鶏ひき肉 だいず 寒天缶 (鶏ガラ)	むし中華めん すりごま 練りごま ごま油 砂糖 水あめ	ねぎ にんじん もやし たまねぎ にんにく しょうが みかん缶 バイン缶 黄桃缶	637	15.5	28.7	2.3			
2	火	○	ごはん くだもの 夏野菜のマーボー豆腐 じゃこ水菜のサラダ	鶏ひき肉 だいず みそ 豆腐 しらす干し (鶏ガラ)	こめ 油 砂糖 くずでん粉 ごま油	しょうが 干しいたけ にんじん たまねぎ にんにく ねぎ にら なす にがうり キャベツ きゅうり きょうな コーン缶 くだもの (梨)	616	17.8	27.9	2.3			
3	水	○	チキンカレー アンニン寒	鶏肉 いんげん豆 粉寒天 調理用牛乳 (鶏ガラ)	こめ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	しょうが にんにく たまねぎ トマト缶 にんじん りんご きゅうり漬物 干しぶどう	620	13.0	23.2	1.9			
4	木	○	沖縄風ちゃんぽん ワンドンスープ	豚肉 卵 鶏肉 (削り節・鶏ガラ)	油 こめ ウェーブワントン ごま油	キャベツ にんじん たまねぎ もやし 葉ねぎ はくさい ねぎ にんにく しょうが にら	620	16.8	28.5	2.0			
5	金	○	ごはん 厚揚げと豚肉の味噌炒め 和風オムレツ	豚肉 生揚げ みそ 鶏ひき肉 ひじき 卵 (豚骨)	こめ 油 砂糖 じゃがいも でん粉	しょうが にんじん 干しいたけ 青ピーマン キャベツ たまねぎ	627	17.8	34.3	1.7			
8	月	○	ごはん 肉豆腐 かつおの香味焼き	豚肉 押し豆腐 かつお切り身 (削り節)	こめ 油 しらす干し 砂糖 炒りごま	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい ねぎ しょうが にんにく	619	22.2	27.6	1.7			
9	火	○	菊花ご飯 菊花しゅうまい 野菜のごま和え けんちん汁	油揚げ 鶏ひき肉 豆腐 (削り節)	こめ 油 砂糖 しゅうまいの皮 ごま油 でん粉 すりごま こんにやく さといも	ふなしめじき 菊のり しょうが たまねぎ はくさい こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	601	16.2	26.1	2.7			

9月9日(火)は重陽の節句です。日本の五節句の一つで別名「菊の節句」とも呼ばれます。長寿を願う行事で、菊の花を愛でたりして、邪気を払い長寿を願う日です。

10	水	○	ピザトースト 秋の味シチュー くだもの	ベーコン ピザチーズ 鶏肉 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	食パン 油 さつまいも 小麦粉 バター	にんにく たまねぎ 青ピーマン パセリ マッシュルーム トマト セロリー にんじん ふなしめじ くだもの (ぶどう)	622	14.8	43.7	3.0			
11	木	○	キムチチャーハン トックスープ スイートポテト	豚肉 豚バラ 鶏肉 卵 調理用牛乳 生クリーム (鶏ガラ)	こめ 油 ごま油 炒りごま トックスライス 砂糖 さつまいも バター	たまねぎ にんじん はくさいキムチ 青ピーマン キャベツ 干しいたけ	637	13.4	31.5	2.5			
12	金	○	麦ご飯 ししゃもの野菜あんかけ じゃがいもと野菜の炒り煮	ししゃも 鶏肉 (削り節)	こめ おおむぎ でん粉 油 砂糖 こんにやく じゃがいも	たまねぎ にんじん 青ピーマン ごぼう いんげん	607	14.8	27.0	1.9			
16	火	○	鶏飯 ちんすこう ミニトマト	鶏肉 卵 刻みのり (鶏ガラ)	こめ 砂糖 ラード 小麦粉 黒砂糖	福神漬 葉ねぎ エリンギ にんじん ミニトマト	605	15.2	29.0	2.3			
17	水	○	黒砂糖パン ムサカ キャベツとコーンのサラダ トマトスープ (卵入り)	豚ひき肉 調理用牛乳 チーズ 卵 (鶏ガラ)	黒砂糖パン じゃがいも 油 バター 小麦粉 砂糖 くずでん粉	にんにく たまねぎ なす トマト キャベツ にんじん こまつな コーン缶 青ピーマン	616	15.5	35.8	2.6			
18	木	○	ハエリア じゃがいも入りイタリアンスープ おかしなお菓子半熟卵	鶏肉 むきえび いか ベーコン 粉チーズ 卵 粉寒天 (鶏ガラ)	こめ 油 じゃがいも パン粉 砂糖 乳酸飲料	にんにく たまねぎ マッシュルーム にんじん 青ピーマン コーン缶 ほうれんそう 黄桃缶	602	16.9	23.8	2.4			
19	金	○	さつま芋ごはん 魚の変わり焼き 根菜のごま味噌汁	さば切り身 みそ 鶏肉 (削り節)	こめ もち米 さつまいも 炒りごま 油 砂糖 こんにやく じゃがいも 練りごま	ねぎ にんにく ごぼう にんじん だいこん だいこん葉	603	17.7	33.7	2.1			
22	月	○	ごはん 魚の変わりソース 磯煮 生揚げと根菜のみそ汁	モウカサメ切り身 ひじき さつま揚げ 生揚げ みそ わかめ (削り節)	こめ でん粉 油 砂糖 つきこんにやく 氷砂糖 じゃがいも	たまねぎ にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ	598	20.1	25.9	3.2			
24	水	○	ハシウドポーク キャベツのマスタードサラダ	豚肉 いんげん 生クリーム (豚骨)	こめ 小麦粉 バター 油 ざらめ じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんじん マッシュルーム にんにく しょうが トマト グリンピース きゅうり キャベツ コーン缶 レモン果汁	608	13.2	28.0	1.7			
25	木	○	ソース焼きそば サモサ ぶどうゼリー	豚肉 鶏ひき肉 アガー	油 むし中華めん じゃがいも 小麦粉 ぎょうぎの皮 揚げ油 砂糖	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ ぶどうジュース	597	14.0	31.8	2.7			
26	金	○	ごはん 肉じゃが 鮭のちゃんちゃん焼き	さけ切り身 みそ 豚肉 (削り節)	こめ バター 油 こんにやく じゃがいも 砂糖	たまねぎ もやし キャベツ にんじん いんげん	609	19.6	22.9	2.2			
29	月	○	中華丼 フルーツヨーグルト	豚肉 かまぼこ プレーンヨーグルト (鶏ガラ)	こめ 油 ごま油 でん粉 砂糖	にんにく にんじん たけのこ たまねぎ はくさい チンゲンサイ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	609	12.9	21.4	1.9			
30	火	○	ごはん 魚のごまだれ 変わり煮浸し みそ汁	ほら切り身 凍り豆腐 油揚げ みそ (削り節)	こめ 砂糖 練りごま ごま油 つきこんにやく	しょうが こまつな はくさい にんじん 干しいたけ もやし たまねぎ	603	20.0	34.5	2.9			

※ 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	613	16.4	29.3	2.3	354	99	2.3	224	0.27	0.46	15	6.6
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上