

令和4年

# 9月献立表

大泉学園緑小学校

実施日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量				家庭で補ってほしい食品
		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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
1 木	ひよこ豆のドライカレー 牛乳 野菜とツナのソテー 冷凍みかん	とりひきにく だいず ひよこめま ぎゅうにゅう まぐろ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ごぼう キャベツ コーン こまつな れいどうみかん	616	15.5	23.8	2.1	たまご 卵
2 金	わかめご飯 牛乳 肉じゃが もやしの和風ごま炒め 梨	わかめごはんのもと ギゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ	こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう ごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん もやし なし	547	14.0	24.5	2.2	ぎょかい 魚介類
5 月	ご飯 牛乳 鮭のマヨ味噌焼き キャベツのおかか炒め きのこけんちん汁	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ	こめ マヨネーズ(卵なし) こめ あぶら こんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ こまつな ごぼう にんじん だいこん ねぎ ほししいたけ しめじ まいたけ	568	19.6	34.1	2.0	かいそう 海藻
6 火	五目うどん 牛乳 てんぷら(さつまいも・ちくわ)	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ちくわ あおのり	うどん さつまいも こむぎこ あぶら	だいこん にんじん ほししいたけ こまつな ねぎ	550	15.8	29.9	2.0	にゅうせい 乳製品
7 水	しょうが焼き丼 牛乳 冬瓜のとなすの味噌汁 【6年水泳記録会】	ぶたにく ギゅうにゅう あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら でんぶん	しょうが たまねぎ にんじん ピーマン とうがん なす あさつき	551	15.8	35.4	2.3	いも 芋
8 木	チキンライス 牛乳 カラフルソテー ABCスープ	とりにく ギゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう マカロニ	にんじん たまねぎ エリンギ グリーンピース トマトピューレ スッキーニ あかピーマン キャベツ コーン パセリ	513	14.8	26.8	2.4	こぎな 小魚
9 金	<重陽の節句> コーン茶飯 牛乳 菊花シュウマイ 菊入りすまし汁 ぶどう	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ とりにく	こめ さとう ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ やきふ	コーン たまねぎ ほししいたけ しょうが にんじん ねぎ きく ぶどう	548	16.6	26.9	2.1	りよく 緑黄色 野菜
12 月	<十五夜の行事食> 里芋ご飯 牛乳 きびなごの唐揚げ お月見団子汁	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう きびなご かまぼこ	こめ おおむぎ こめあぶら さといも でんぶん しょうしんこ あぶら しらたまだんご	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん しょうが だいこん こまつな	576	16.1	29.1	1.9	くだもの 果物
13 火	ご飯 牛乳 マーボーなす 華風きゅうり煮 ニラたまスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず あつあげ みそ とうふ たまご	こめ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん なす ピーマン きゅうり にら	594	17.3	36.4	2.7	かいそう 海藻
14 水	タコライス 牛乳 もずくスープ 冷凍パイ	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう とうふ もずく	こめ こめあぶら さとう でんぶん	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマト トマトかん だいこん えのきたけ こまつな ねぎ れいどうパイ	548	15.2	25.5	2.3	ぎょかい 魚介類
15 木	はちみつレモントースト 牛乳 カレーポテト レンズ豆のスープ	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく レンズまめ	しょくパン マーガリン はちみつ さとう じゃがいも こめあぶら	レモン たまねぎ にんにく しょうが にんじん こまつな セロリー	536	14.0	42.1	2.2	まめせいひん 豆製品
16 金	ご飯 牛乳 さわらの塩こうじ焼き ごぼうの甘辛揚げ さつま汁	ぎゅうにゅう さわら とりにく あぶらあげ とうふ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう こめあぶらこんにやく さつまいも	ごぼう しょうが だいこん にんじん ねぎ	615	18.1	29.0	2.0	たまご 卵
20 火	家常豆腐丼 牛乳 春雨の中華炒め りんご	ぶたにく あつあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく ほししいたけ たけのこ にんじん ねぎ キャベツ もやし きくらげ りんご	610	15.4	30.0	1.8	じゆつ 種実類
21 水	ご飯 牛乳 さんまの蒲焼き 浅漬け野菜 なめこ汁	ぎゅうにゅう さんま とうふ わかめ みそ	こめ でんぶん あぶら さとう	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん なめこ ねぎ	640	14.8	39.0	2.6	りよく 緑黄色 野菜
22 木	きのこの和風スパゲティ 牛乳 フレンチサラダ スイートポテト	ベーコン ぶたにく ギゅうにゅう	スパゲティ こめあぶら さとう さつまいも マーガリン ライスミルク	にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ しめじ ピーマン きピーマン キャベツ きゅうり	574	12.8	31.7	2.3	まめ 豆
26 月	ごまじゃこご飯 牛乳 ひじき入り卵焼き 三平汁(北海道の郷土料理)	ちりめんじゃこ ギゅうにゅう ひじき とりにく たまご さけ とうふ	こめ ごま こめあぶら さとう こんにやく じゃがいも	にんじん たまねぎ ほししいたけ しょうが だいこん ごぼう ねぎ	566	21.7	29.6	2.1	くだもの 果物
27 火	中華丼 牛乳 もやしのナムル 大豆の青のり揚げ	ぶたにく かまぼこ いか ぎゅうにゅう だいず あおのり	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	しょうが 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 ほししいたけ もやし こまつな	564	18.6	28.7	2.1	にゅうせい 乳製品
28 水	レーズンシナモンロール 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく	ぶどうパン マーガリン グラニューとう こめあぶら じゃがいも さとう	にんにく にんじん たまねぎ セロリー トマトピューレ きゅうり キャベツ	617	15.1	38.5	2.6	きのこ
29 木	キムチチャーハン 牛乳 ワンタンスープ おかしなおかしな目玉焼き	ぶたにく やきぶた ギゅうにゅう とりにく かんてん	こめ おおむぎ こめあぶら ウェーブワンタン ごまあぶら カルピス	にんにく しょうが にんじん キムチ ねぎ もやし はくさい にら セロリー ももかん	572	13.1	24.4	2.4	いも 芋
30 金	<運動会応援献立> ご飯 牛乳 チキンタレかつ ポイルキャベツ かぼちゃの味噌汁	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ だいこん たまねぎ かぼちゃ ねぎ	657	15.8	31.2	2.7	きのこ

※ 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	578	16.0	30.9	2.2	309	85	1.9	192	0.26	0.43	14	5.2