令和5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 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (%) | 脂質 (%) | 塩分 (g) | |
| 4 | 月 | ひよこ豆のドライカレー<br>牛乳<br>野菜とツナのソテー | とりひきにく　だいず　ひよこまめ<br>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<br>ごぼう　キャベツ　コーン　こまつな | 581 | 16.0 | 26.6 | 2.2 | 果物 |
| 5 | 火 | ご飯<br>牛乳<br>マーボーなす　中華風コーンスープ<br>冷凍みかん | ぎゅうにゅう　ぶたひきにく　あつあげ<br>みそ　とりにく　とうふ　たまご | こめ　こめあぶら　さとう　でんぷん<br>ごまあぶら | にんにく　しょうが　ねぎ　ほししいたけ<br>にんじん　ピーマン　なす　コーン<br>たまねぎ　こねぎ　みかん | 630 | 16.9 | 36.7 | 2.2 | 小魚 |
| 6 | 水 | ご飯<br>牛乳<br>さわらの塩こうじ焼き　鶏つみれ汁<br>もやしと小松菜の生姜炒め | ぎゅうにゅう　さわら　あぶらあげ<br>とりひきにく　みそ | こめ　こめあぶら　かたくりこ　しろごま | しょうが　もやし　にんじん　こまつな<br>ねぎ　だいこん　たまねぎ | 573 | 20.9 | 32.7 | 2.3 | きのこ |
| 7 | 木 | 五目うどん<br>牛乳<br>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<br>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<br>こまつな　ねぎ | 573 | 15.8 | 31.1 | 2.5 | 卵 |
| 8 | 金 | コーン茶飯<br>牛乳　菊花シュウマイ<br>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<br>とりにく | こめ　さとう　ごまあぶら　でんぷん<br>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<br>にんじん　ねぎ　きく　ぶどう | 576 | 16.3 | 28.3 | 2.2 | 豆類 |
| 11 | 月 | しょうが焼き丼<br>牛乳　もずくスープ<br>ミルクゼリーピーチソースがけ | ぶたにく　ぎゅうにゅう　とうふ　もずく<br>かんてん　クリーム | こめ　おおむぎ　こめあぶら　でんぷん<br>さとう | しょうが　たまねぎ　にんじん　ピーマン<br>だいこん　えのきたけ　こまつな　ねぎ<br>ももかん　レモン | 620 | 14.3 | 34.3 | 2.0 | 種実類 |
| 12 | 火 | チキンライス<br>牛乳<br>カラフルソテー　ＡＢＣスープ | とりにく　ぎゅうにゅう　まぐろ | こめ　おおむぎ　こめあぶら　さとう<br>マカロニ | にんじん　たまねぎ　エリンギ<br>グリンピース　トマトピューレ　ズッキーニ<br>あかピーマン　キャベツ　コーン　パセリ | 543 | 15.5 | 29.0 | 2.6 | 芋 |
| 13 | 水 | はちみつレモントースト<br>牛乳<br>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<br>レンズまめ | しょくパン　マーガリン　はちみつ　さとう<br>じゃがいも　こめあぶら | レモン　たまねぎ　パセリ　にんにく<br>しょうが　にんじん　こまつな　セロリー | 589 | 13.4 | 46.0 | 2.2 | 海藻 |
| 14 | 木 | ご飯<br>牛乳　鮭のマヨ味噌焼き<br>ごぼうの甘辛揚げ　呉汁 | ぎゅうにゅう　さけ　みそ　だいず<br>とうふ | こめ　マヨネーズ（卵なし）　でんぷん<br>あぶら　さとう　こめあぶら　さといも<br>こんにゃく | しょうが　ごぼう　にんじん　だいこん<br>ほししいたけ　ねぎ | 613 | 18.4 | 33.8 | 2.0 | 牛乳<br>にゅうせいひん乳製品 |
| 15 | 金 | わかめご飯<br>牛乳　肉じゃが<br>もやしの和風ごま炒め　梨 | わかめごはんのもと　ぎゅうにゅう<br>ぶたにく　あぶらあげ | こめ　こめあぶら　じゃがいも　こんにゃく<br>さとう　ごま | しょうが　にんじん　たまねぎ<br>さやいんげん　もやし　なし | 560 | 14.3 | 25.2 | 2.3 | きのこ |
| 19 | 火 | ご飯<br>牛乳　鶏肉のにんにく味噌焼き<br>野菜の塩昆布和え　さつま汁 | ぎゅうにゅう　とりにく　みそ　しおこんぶ<br>あぶらあげ　とうふ | こめ　さとう　しろごま　ごまあぶら<br>こめあぶら　こんにゃく　さつまいも | にんにく　ねぎ　キャベツ　きゅうり<br>にんじん　しょうが　ごぼう　だいこん<br>こまつな | 587 | 18.3 | 32.5 | 2.3 | 豆類 |
| 20 | 水 | ごまじゃこご飯<br>牛乳<br>ひじき入り卵焼き<br>ごま醤油のおひたし　三平汁 | ちりめんじゃこ　ぎゅうにゅう　ひじき<br>とりひきにく　たまご　かつおぶし　さけ<br>とうふ | こめ　ごま　こめあぶら　さとう<br>こんにゃく　じゃがいも | にんじん　たまねぎ　ほししいたけ<br>こまつな　もやし　しょうが　だいこん<br>ごぼう　ねぎ | 582 | 21.0 | 30.3 | 2.5 | 果物 |
| 21 | 木 | 練馬スパゲティ<br>牛乳<br>フレンチサラダ　スイートポテト | まぐろ　のり　ぎゅうにゅう | スパゲティ　オリーブゆ　さとう<br>こめあぶら　さつまいも　マーガリン | だいこん　にんじん　キャベツ　きゅうり<br>コーン | 665 | 13.8 | 32.6 | 2.6 | 緑黄色野菜 |
| 22 | 金 | ご飯<br>牛乳　さんまの蒲焼き<br>浅漬け野菜　きのこけんちん汁 | ぎゅうにゅう　さんま　とりにく　とうふ | こめ　でんぷん　あぶら　さとう<br>こめあぶら　こんにゃく | しょうが　キャベツ　きゅうり　にんじん<br>だいこん　ほししいたけ　しめじ　なめこ<br>こまつな　ねぎ | 653 | 15.7 | 39.0 | 2.3 | 種実類 |
| 25 | 月 | キムチチャーハン<br>牛乳<br>棒ぎょうざ　豆腐とわかめのスープ | とりにく　ぎゅうにゅう　ぶたひきにく<br>とうふ　わかめ | こめ　おおむぎ　こめあぶら　ごまあぶら<br>ぎょうざのかわ | しょうが　にんにく　キムチ　にんじん<br>たまねぎ　こねぎ　キャベツ　にら　たけのこ<br>ほししいたけ　えのきたけ　こまつな | 574 | 16.8 | 31.7 | 2.6 | 小魚 |
| 26 | 火 | レーズンシナモンロール<br>牛乳<br>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<br>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<br>トマトピューレ　きゅうり　キャベツ | 612 | 14.4 | 38.5 | 2.6 | 魚介類 |
| 27 | 水 | 中華丼<br>牛乳<br>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<br>だいず　あおのり | こめ　おおむぎ　こめあぶら　さとう<br>でんぷん　ごまあぶら　しろごま　あぶら | しょうが　にんにく　にんじん　たけのこ<br>たまねぎ　はくさい　チンゲンサイ<br>ほししいたけ　もやし　こまつな | 586 | 17.9 | 31.6 | 2.2 | 牛乳<br>にゅうせいひん乳製品 |
| 28 | 木 | パエリア<br>牛乳<br>スパニッシュオムレツ　オニオンスープ | とりにく　いか　ぎゅうにゅう　ロースハム<br>たまご　とうにゅう | こめ　オリーブゆ　こめあぶら　じゃがいも | にんにく　たまねぎ　マッシュルーム<br>あかピーマン　ピーマン　えだまめ<br>しょうが　にんじん　コーン　こまつな | 567 | 19.5 | 33.3 | 2.6 | 海藻 |
| 29 | 金 | 里芋ご飯<br>牛乳<br>ししゃもの南部焼き　なめこ汁<br>月見団子 | とりにく　あぶらあげ　ぎゅうにゅう<br>ししゃも　とうふ　みそ | こめ　おおむぎ　こめあぶら　さといも<br>しろごま　くろごま　しらたまだんご<br>さとう　かたくりこ | にんじん　ごぼう　ほししいたけ<br>さやいんげん　だいこん　なめこ　ねぎ | 605 | 18.2 | 30.8 | 2.4 | 卵 |

※　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 | 594 | 16.7 | 33.0 | 2.3 | 325 | 90 | 2.1 | 207 | 0.26 | 0.45 | 12 | 5.6 |