

# 9月献立表

令和6年

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食分 (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	月	ひよこ豆のドライカレー 野菜とツナのソテー	とりにきにく だいず ひよこまめ 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	585	16.6	27.1	2.2
3	火	ちゅうかどん 中華丼 カリカリ油揚げサラダ	ぶたにく かまぼこいか ギゅうにゅう あぶらあげ	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たけのこ たまねぎ ほうきさい こまつな ほししいたけ キャベツ きゅうり なし	566	15.8	28.6	2.2
4	水	ねりま 練馬スパゲティ 根菜のペペロンチーノ炒め	まぐろ のり ギゅうにゅう ベーコン	スパゲティ オリーブゆ さとう	だいこん にんにく ごぼう れんこん あかピーマン こまつな	549	17.3	36.1	2.3
5	木	キムチチャーハン 棒ぎょうざ	とりにく ギゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ なら ねぎ ほししいたけ たけのこ えのきたけ こまつな	577	16.8	32.0	2.6
6	金	ごはん 練馬牛乳 野菜の塩昆布和え	ぎゅうにゅう とりにく みそ しおこんぶ あぶらあげ とうふ	こめ さとう しろごま ごまあぶら こめあぶら こんにやく さつまいも	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが ごぼう だいこん こまつな	586	18.4	32.6	2.3
9	月	コーン茶飯 菊花生ウマイ 菊入すまし汁	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	579	16.2	28.1	2.2
10	火	ピザトースト 青のりポテト	ベーコン チーズ ギゅうにゅう あおのり とりにく	しょくパン こめあぶら オリーブゆ じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ にんじん セロリー レタス	575	15.0	46.6	2.3
11	水	ごはん 練馬牛乳 もやしと小松菜の生炒め	ぎゅうにゅう さわらの塩こうじ焼き とりにきにく 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 ねぎ だいこん たまねぎ	571	20.8	32.6	2.2
12	木	バリエア スパニッシュオムレツ	とりにく いか ギゅうにゅう とりにきにく 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 マカロニ	にんにく たまねぎ マッシュルーム あかピーマン ピーマン えだまめ にんじん こまつな	593	18.3	33.1	2.7
13	金	わかめごはん 小松菜のごま和え	わかめごはんのもと ギゅうにゅう ぶたにく	こめ こめあぶら じゃがいも こんにやく さとう しろごま	しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな もやし みかん	586	14.4	23.3	2.3
17	火	さんま 里芋ごはん なめこ汁	とりにく あぶらあげ ギゅうにゅう ししゃも とうふ みそ	こめ おおむぎ こめあぶら さといも しろごま くるごま しらたまだんご さとう かたくりこ	にんじん ごぼう ほししいたけ さやいんげん だいこん なめこ ねぎ	606	18.2	30.7	2.4
18	水	ジャージャー麺 ひじきのさつぱり和え	ぶたひきにく とりにきにく みそ ギゅうにゅう ひじき	ちゅうかめん こめあぶら さとう しろすりごま ごまあぶら でんぶん しろごま	もやし きゅうり しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんじん ねぎ えだまめ コーン	562	16.9	32.7	2.2
19	木	ごはん 練馬牛乳 ごぼうの甘辛揚げ	ぎゅうにゅう さけ みそ だいず とうふ	こめ マヨネーズ(卵なし) でんぶん あぶら さとう しろごま こめあぶら さといも こんにやく	しょうが ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	618	18.3	34.1	1.9
20	金	ねぎ塩カルピス はるさめスープ	ぶたにく ギゅうにゅう とりにく アガー	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら でんぶん はるさめ さとう	にんにく ねぎ にんじん もやし あさつき レモン しょうが ほししいたけ こまつな パインアップルジュース	638	15.3	37.0	2.3
24	火	レーズンシナモンロール 秋のさつまいもシチュー グリーンサラダ	ギゅうにゅう とりにく クリーム	ぶどうパン マーガリン グラニューとう こめあぶら さつまいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ パセリ きゅうり こまつな キャベツ	668	11.6	41.6	2.6
25	水	ごはん 練馬牛乳 野菜の梅かつお和え	ギゅうにゅう ひじき とりにきにく たまご かつおぶし さけ とうふ	こめ 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 だいこん きゅうり ねりうめ しょうが ごぼう ねぎ	550	20.4	27.3	2.2
26	木	マーボー豆腐丼 中華サラダ	ぶたひきにく とうふ みそ ギゅうにゅう	こめ おおむぎ こめあぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ ねぎ なら キャベツ もやし コーン たまねぎ	581	15.5	32.5	2.2
27	金	ごはん 練馬牛乳 浅漬野菜	ギゅうにゅう さんま とりにく とうふ	こめ でんぶん あぶら さとう こめあぶら こんにやく	しょうが キャベツ きゅうり にんじん だいこん ほししいたけ しめじ なめこ えのきたけ こまつな ねぎ	645	14.6	39.2	2.2
30	月	タコライス アーサ汁	ぶたひきにく だいず ギゅうにゅう あぶらあげ とうふ あおさ	こめ こめあぶら さとう でんぶん こむぎこ くるごとう あぶら	キャベツ にんにく たまねぎ にんじん トマトかん だいこん えのきたけ ねぎ しょうが	637	15.1	29.0	2.7

※ 食材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	593	16.5	33.0	2.3	329	89	2.1	208	0.26	0.45	13	5.3