

令和8年度

9月献立表

泉新小学校

実施日		献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
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		1人あたり (kcal)	1人あたり (%)
2	水	3種のお肉カレーライス 牛乳 わかめサラダ	牛肉 鶏肉 豚肉 牛乳 わかめ		米 麦 米油 じゃが芋 米粉 ざらめ ごま油 砂糖		生姜 にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 大根 きゅうり コーン		635	13.7
3	木	麦ご飯 牛乳 四川豆腐 ひじきと切干大根の中華サラダ	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 ひじき		米 麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま		にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ チンゲンサイ 切干大根 枝豆 コーン		565	17.6
4	金	ジャンバラヤ 牛乳 かぼちゃのポタージュ くだもの（ぶどう食べ比べ） 季節の果物	ウィンナー 鶏肉 牛乳 生クリーム		米 麦 米油 砂糖		にんにく 赤ピーマン たまねぎ トマト缶 かぼちゃ パセリ ぶどう		601	12.6
7	月	八宝おこわ 牛乳 シーホー豆腐 くだもの（梨） 季節の果物	焼き豚 えび 牛乳 豚肉 豆腐		米 もち米 ごま油 米油 砂糖 片栗粉		にんじん たけのこ 干しいたけ コーン 枝豆 にんにく 生姜 たまねぎ しめじ トマト ねぎ にら なし		605	18.3
8	火	ご飯 牛乳 チーズタッカルビ 冬瓜のスープ 世界の料理 韓国	牛乳 鶏肉 みそ チーズ 豚肉 豆腐		米 砂糖 米油 じゃが芋 トッポギ ごま油		にんにく 生姜 にんじん たまねぎ キャベツ エリンギ とうがん チンゲンサイ		642	16.8
9	水	栗ご飯 牛乳 さわらの西京焼き 菊の花のボン酢あえ 吉野汁 行事食 重陽の節句	牛乳 さわら みそ 鶏肉		米 もち米 栗 砂糖 ごんにゃく でん粉		生姜 大根 きゅうり 菊 レモン にんじん 干しいたけ ほうれん草 ねぎ		519	19.8
10	木	フレンチトースト 牛乳 ポークビーンズ コールスローサラダ	牛乳 卵 コンデンスミルク 豚肉 大豆 レンズ豆		食パン 砂糖 バター 米油 じゃが芋		にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマト缶 マッシュルーム 枝豆 キャベツ コーン		567	19.5
11	金	ご飯 牛乳 赤魚の塩麹焼き 野菜のしょうが炒め なすとじゃがいものみそ汁 地場野菜 荘さんのナス	牛乳 赤魚 油揚げ みそ		米 米油 じゃが芋		生姜 にんじん もやし 小松菜 たまねぎ なす ねぎ		507	18.9
14	月	カレーピラフ 牛乳 白身魚のハーブパン粉焼き ポテトスープ	豚肉 ウィナー 牛乳 たら 鶏肉 ベーコン		米 麦 米油 パン粉 オリーブ油 じゃが芋		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく パセリ粉		565	19.3
15	火	高野豆腐の卵とじ丼 牛乳 炒め野菜のみそ汁 くだもの（冷凍黄桃）	豚肉 高野豆腐 卵 牛乳 豆腐 みそ		米 麦 米油 ごんにゃく 砂糖 片栗粉		たまねぎ にんじん ごねぎ ごぼう 大根 キャベツ コーン ねぎ 冷凍黄桃		611	16.2
16	水	ジャージャー麺 牛乳 さつまいもと大豆の甘辛揚げ	豚肉 大豆 みそ 牛乳		中華めん 米油 砂糖 ごま 片栗粉 ごま油 さつま芋 油		きゅうり もやし にんにく 生姜 ねぎ たけのこ にんじん たまねぎ 干しいたけ にら		643	17.2
17	木	ひじきご飯 牛乳 焼きししゃも 豆腐と野菜のみそ汁	鶏肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも 豆腐 みそ		米 麦 米油 砂糖 じゃが芋		にんじん 枝豆 しめじ 小松菜 ねぎ		564	18.6
18	金	ターメリックライス 牛乳 チリンドロン サウピカンサラダ 世界の料理 スペイン	牛乳 鶏肉 大豆		米 麦 米油 米粉 じゃが芋 油 砂糖		にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン		589	15.1
24	木	ガーリックトースト 牛乳 鮭のチャウダー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 生クリーム チーズ		食パン バター 米油 じゃが芋 小麦粉 砂糖		にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ		577	16.9
25	金	里芋ご飯 牛乳 鶏肉と厚揚げの味噌煮 お月見団子 行事食 十五夜	牛肉 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ きな粉		米 麦 里芋 砂糖 米油 ごんにゃく 白玉団子		さやいんげん ごぼう にんじん たまねぎ わけぎ		650	16.6
28	月	練馬スバゲティ 牛乳 ベーコンと野菜のガーリックソテー もちもちココアケーキ	まぐろ缶 のり 牛乳 ベーコン 豆腐		スバゲティ オリーブ油 砂糖 米油 白玉粉 コーンスターチ 米粉		大根 レモン にんにく にんじん 小松菜 コーン		610	15.5
29	火	麻婆ナス丼 牛乳 さつまいもの蜜がらめ 地場野菜 荘さんのナス	豚肉 みそ 牛乳		米 麦 米油 ごま油 砂糖 片栗粉 はちみつ さつま芋		生姜 たまねぎ ねぎ 干しいたけ にんじん にら なす にんにく		646	12.3
30	水	麦ご飯 牛乳 鯖の竜田揚げおろしソース 野菜の塩昆布炒め きのこ豆腐のみそ汁	牛乳 さば 塩昆布 豆腐 みそ		米 麦 片栗粉 小麦粉 米油 砂糖 ごま油		生姜 大根 ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ えのきたけ しめじ		625	16.8

※ 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18回
【9月の予定産地】米…岩手県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、北海道



「早寝早起き朝ごはん」
運動 シンボルマーク

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 (μgRAE)	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	596	16.7	30.7	2.1	339	93	2.2	191	0.28	0.43	13	6.0