

令和6年		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			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)	
3	火	四川豆腐丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 豆腐 牛乳 とり肉 わかめ		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃが芋			生姜 にんにく たまねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ チンゲンサイ			595	16.8	30.7	2.6	
4	水	カレーライス 飲用牛乳 海藻サラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 海藻 わかめ		米 麦 なたね油 じゃが芋 ざらめ パター 小麦粉 砂糖 ごま油			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり			631	12.5	32.8	2.2	
5	木	ひじきご飯 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 油揚げと野菜の味噌汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ		米 麦 なたね油 砂糖 白ごま じゃが芋			ごぼう にんじん しめじ 枝豆 白菜 小松菜 ねぎ			560	17.0	29.4	2.5	
6	金	スパゲティラタトゥイユ 飲用牛乳 コーンポテト くだもの(梨)	ベーコン 豚肉 チーズ 牛乳		スパゲティ オリーブ油 なたね油 じゃが芋 バター			にんにく 生姜 セロリー たまねぎ トマト缶 マッシュルーム なす ズッキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマトピューレ コーン パセリ粉 なし			603	15.4	33.4	2.4	
9	月	ご飯 飲用牛乳 和風卵焼き 菊の花のポン酢あえ とうがんの和風汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 とり肉 厚揚げ		米 なたね油 じゃが芋 砂糖 片栗粉			たまねぎ にんじん もやし きゅうり 菊 レモン とうがん えのきたけ ねぎ			587	17.5	30.5	2.3	
10	火	あんかけ焼きそば 飲用牛乳 さつまいもと大豆の甘辛揚げ くだもの(巨峰)	豚肉 かまぼこ いか えび 牛乳 大豆		中華めん なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 揚げ油 白ごま			にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干しいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ ぶどう			643	18.0	24.9	2.9	
11	水	菜めし 飲用牛乳 厚揚げと野菜の中華煮 大根のさっぱり和え	牛乳 豚肉 みそ 厚揚げ		米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま			生姜 にんにく 干しいたけ にんじん たけのこ たまねぎ 白菜 チンゲンサイ 大根 小松菜			569	16.2	31.5	2.4	
12	木	ご飯 牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜のおかか和え かきたまきのご汁	牛乳 さば みそ 竹輪 かつお節 卵		米 砂糖 片栗粉			ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん たまねぎ しめじ 干しいたけ			563	19.3	30.7	2.4	
13	金	麻婆なす丼 飲用牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 牛乳 ハム		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 白すりごま ごま油 春雨 白ごま			にんにく 生姜 干しいたけ ねぎ にんじん なす いら きゅうり キャベツ			602	13.7	29.9	2.5	
17	火	里芋ご飯 飲用牛乳 魚の西京焼き 沢煮焼 お月見団子	とり肉 牛乳 さわら みそ 豆腐 油揚げ		米 麦 里芋 砂糖 白ごま なたね油 白玉団子 片栗粉			さいいんげん 生姜 にんじん 大根 たけのこ 干しいたけ ねぎ 小松菜			604	18.5	27.1	2.5	
18	水	ガーリックトースト 飲用牛乳 ポークシチュー コールスローサラダ	牛乳 豚肉		食パン マーガリン なたね油 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パター			にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ トマト缶 キャベツ コーン			585	13.3	43.8	3.0	
19	木	タコライス 飲用牛乳 アーサー汁 パイナップルゼリー	豚ひき肉 大豆 牛乳 豆腐 あおさ 寒天		米 麦 なたね油 砂糖			にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ コーン 大根 パイナップルジュース バインアップル缶			592	15.5	23.1	2.7	
20	金	ブルコギ丼 飲用牛乳 トックスープ	豚肉 牛乳 とり肉 わかめ		米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 白ごま 片栗粉 トック			たまねぎ もやし にんじん 生姜 にんにく いら 大根 干しいたけ 小松菜			608	15.8	24.9	2.5	
24	火	チキンピラフ 飲用牛乳 チーズオムレツ 野菜スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 生クリーム チーズ ベーコン		米 麦 なたね油 パター じゃが芋 砂糖			にんにく にんじん たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム キャベツ 小松菜			613	17.1	37.3	2.4	
25	水	豚肉と野菜のみそ炒め丼 飲用牛乳 じゃがもちスープ	豚肉 みそ 牛乳 とり肉 油揚げ		米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 ごま油			にんにく 生姜 たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ いら ごぼう 小松菜			629	15.5	25.3	2.3	
26	木	ココアパン 牛乳 白身魚のプロバンス風 レンズ豆のスープ	牛乳 メルルーサー ベーコン レンズ豆		ココアパン 小麦粉 上新粉 揚げ油 オリーブ油 砂糖 なたね油 じゃが芋			にんにく たまねぎ トマト缶 トマトピューレ にんじん キャベツ 小松菜			561	18.6	35.5	2.5	
27	金	麦ご飯 飲用牛乳 カレー肉じゃが キャベツとツナの炒め物	牛乳 豚肉 まぐろ かつお節		米 押麦 なたね油 こんにゃく じゃが芋 砂糖			生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ さいいんげん キャベツ			584	16.3	26.4	2.0	
30	月	秋の香りおこわ 飲用牛乳 鮭の照り焼き のっぺい汁	とり肉 油揚げ 牛乳 鮭 豆腐		米 もち米 粟 なたね油 砂糖 里芋 こんにゃく 片栗粉			にんじん しめじ グリーンピース 生姜 大根 ねぎ 小松菜			557	21.5	26.7	2.3	
※ 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											中学年値				
今月の産地:米(秋田県) 牛乳(東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道)															
日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。															
2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。															
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 (中学年)	594	16.5	30.2	2.5	331	93	2.2	211	0.30	0.45	15	6.3			



「早寝早起き朝ごはん」運動
シンボルマーク