



9月献立表

中野区立向台小学校

<実施回数 20回>

日 曜	主食	牛乳	主菜 副菜 デザート	赤の食べ物	黄色の食べ物	緑の食べ物	エネルギー	蛋白質	脂肪	一口メモ
				血や肉や骨を作る	熱や力になる	体の調子を整える	(kcal)	(g)	(%)	
1 木	大豆入りドライカレー	○	コールスローサラダ すいか	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ ピーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり すいか	630	24.4	25.4	1日 大豆入りドライ カレー
2 金	昆布ご飯	○	厚焼き卵 小松菜のお浸し チンゲンサイとしめじのすまし汁 梨	昆布 油揚げ 牛乳 鶏肉 卵 かつお節 豆腐	米 砂糖 油	人参 玉ねぎ 椎茸 グリーンピース 小松菜 もやし チンゲンサイ しめじ 梨	576	24.2	28.6	皆さんの大好きな ドライカレーです。 大豆が入っている ので栄養満点!!
5 月	ご飯	○	魚の黄金焼き 野菜の味噌ドレッシング 田舎汁(醤油味) デラウエア	牛乳 メルルーサ 味噌 油揚げ	米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま油 こんにやく じゃがいも	生姜 キャベツ きゅうり 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 ぶどう	583	23.0	25.9	😊😊
6 火	パンズパン	○	ポテトコロッケ ソース ラタトゥユ たまごとレタスのスープ	牛乳 豚挽き肉 卵	パンズパン じゃがいも バター 小麦粉 パン粉 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 にんにく 茄子 ズッキーニ ピーマン トマト 缶 バジル 生姜 レタス	625	23.5	34.1	
7 水	ご飯	○	豚肉の生姜炒め いんげんとキャベツのお浸し 味噌汁(大根・油揚げ・葱・わか め)	牛乳 豚肉 油揚げ わかめ 味噌	米 油 でん粉	玉ねぎ 生姜 キャベツ さやいんげん 大根 ねぎ	582	26.0	28.8	
8 木	たらこスパゲッティ	○	じゃが芋のチーズ焼き 野菜の胡麻ドレッシング 梨	たらこ いか のり 牛乳 チーズ	スパゲッティ 油 バター じゃがいも 砂糖 ごま	玉ねぎ マッシュルーム しめじ ピーマン 大根 もやし 小松菜 梨	577	25.2	26.4	
9 金	きびご飯	○	小魚の南蛮漬け コーンとわかめのサラダ 金時豆の甘煮 具沢山すまし汁	牛乳 わかさぎ わかめ 金時豆 蒸しかまぼこ 豆腐	米 きび 小麦粉 でん粉 油 砂糖	玉ねぎ パセリ コーン 缶 きゅうり 人参 しめじ ねぎ ほうれん草	635	24.8	24.7	9日 カミカミデー 噛みごたえのある 献立です。噛むこ とも意識して食 ませう。
12 月	ご飯	○	麻婆豆腐 カリカリじゃこサラダ ミニトマト	牛乳 豚挽き肉 豆腐 ちりめんじゃこ	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 筍 椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり ミニトマト	607	26.6	28.8	😊😊
13 火	ぶどうパン	○	白身魚のムニエル もやしと青菜のソテー オニオンスープ さつま芋のオレンジ煮	牛乳 メルルーサ ベーコン	ぶどうパン 小麦粉 バター 油 さつまいも 砂糖	レモン もやし 小松菜 玉ねぎ しめじ パセリ みかん	611	25.6	28.3	😊😊
14 水	キムチ炒飯	○	しゅうまい きゃべつの即席漬け 中華スープ	豚肉 卵 牛乳 鶏肉 たら 豆腐	米 油 ごま油 砂糖 でん 粉 しゅうまいの皮	玉ねぎ キムチ 生姜 椎茸 ね ぎ キャベツ きくらげ チンゲン サイ	578	26.0	25.5	
15 木	五目うどん	○	みたらし団子 ツナ入り茹で野菜	鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 まぐろ(油漬)	うどん 白玉粉 上新粉 砂糖 でん粉 油	人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	615	20.4	22.2	15日 みたらし団子 十五夜です。 みたらし団子と 食べませう。
16 金	高菜じゃこご飯	○	鶏肉の香味焼き 野菜の生姜醤油かけ 味噌汁(じゃが芋・豆腐)	ちりめんじゃこ 牛乳 鶏肉 豆腐 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	高菜漬 生姜 ねぎ 人参 もやし きゅうり 玉ねぎ 小松菜	584	25.8	27.7	😊😊
20 火	海老ピラフ	○	豆腐入りハンバーグ じゃが芋とピーマンの織切り炒め ベーコンスープ	海老 牛乳 豚挽き肉 豆腐 ベーコン	米 バター 油 パン粉 じゃがいも	人参 玉ねぎ コーン 缶 マッシュルーム さやいんげん ピーマン キャベツ	622	26.9	28.1	😊😊
21 水	ご飯	○	魚の味噌焼き 炒り卵入りお浸し 吉野汁	牛乳 鮭 味噌 卵 油揚げ 豆腐	米 大麦 油 でん粉	ほうれん草 キャベツ 人参 大根 椎茸 ねぎ	583	29.5	25.0	23日 国産小麦の日 国産小麦を使用 したパンです。
23 金	ガーリックトースト(食パン)	○	じゃが芋のオランダ風煮 豆と野菜のドレッシングかけ 巨峰	牛乳 ベーコン 豚肉 チーズ 大豆	食パン マーガリン 油 じゃがいも 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 さやいんげん 枝豆 きゅうり 蓮根 巨峰	584	22.1	34.7	😊😊
26 月	ご飯	○	かに玉焼き 中華ナムル 茄子の味噌汁	牛乳 かに 卵 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 でん粉 ごま油	筍 椎茸 人参 ねぎ 大豆もやし きゅうり 茄子 玉ねぎ さやいんげん	578	25.0	28.3	😊😊
27 火	黒砂糖パン(コッペ)	○	鮭とポテトのグラタン カラフルサラダ かぶと野菜のスープ	牛乳 鮭 チーズ ベーコン	黒砂糖パン 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ マッシュルーム ほうれん草 キャベツ きゅうり ピーマン 人参 きくらげ かぶ かぶ(葉)	625	26.1	34.3	
28 水	麦ご飯	○	家常豆腐 大根と水菜のサラダ 炒りこんにやく りんご	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌	米 大麦 油 砂糖 ごま油 こんにやく	生姜 ねぎ 人参 椎茸 玉ねぎ 筍 キャベツ グリーンピース 大根 水菜 ピーマン りんご	590	22.3	29.4	
29 木	栗おこわ	○	さんまの塩焼き 菊花おひたし けんちん汁	牛乳 さんま 豆腐	米 もち米 むぎ粟 ごま ごま油 こんにやく じゃがいも	小松菜 菊 ごぼう 人参 大根 ねぎ	609	23.5	33.1	
30 金	八宝麵	○	もちもちポテト ピリ辛きゅうり カップ入り杏仁豆腐	豚肉 いか 海老 うずら卵 牛乳 寒天	中華めん 油 でん粉 ごま油 じゃがいも ながいも 砂糖	生姜 にんにく 筍 人参 キャベツ 椎茸 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり パインアップル(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)	685	23.6	27.3	

* 材料購入等の都合により、献立の一部を変更する事がありますのでご了承下さい。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	Va	VB1	VB2	VC	食塩相当量	食物繊維
今月平均摂取	604	24.7	19	361	89	2.3	2.9	234	0.35	0.51	34	2.7	4.4
1食当たり基準	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5