

予定献立表

School lunch menu table



日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量	
2 木	ナン	○	キーマカレー フルーツポンチ	豚ひき肉 大豆	牛乳 ナン 薄力粉 上白糖	米ぬか油 バター にんじん しょうが にんにく セロリ 玉ねぎ りんご みかん缶 白桃缶 パイン缶 りんご缶 レモン果汁	622 kcal 22.5 g 22.7 g 2.3 g	
3 金	冷やし中華 (めん)	○	冷やし中華のたれ 野菜チップス	うずら卵 豚もも肉	牛乳 中華めん 上白糖 じゃがいも さつまいも	ごま油 米ぬか油 白ごま にんじん トマト かぼちゃ 緑豆もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ れんこん	621 kcal 23.1 g 20.2 g 1.8 g	
6 月	ご飯	○	さばのごまみそがけ のりあえ かきたま汁	さば 赤みそ 鶏むね肉 絹ごし豆腐 はい卵	牛乳 米 三温糖 でん粉	白ごま ほうれん草 にんじん 小松菜 しょうが 緑豆もやし キャベツ 根深ねぎ	610 kcal 29.7 g 19.9 g 1.8 g	
7 火	鮭茶漬	○	五目うま煮 果物 (梨)	さけ 鶏もも肉 鶏むね肉 凍り豆腐 生あじ	わかめ ちりめんじゃこ 牛乳 米 じゃがいも こんにやく 三温糖	白ごま 米ぬか油 ごま油 こねぎ にんじん さいりげん しょうが ゆでたけのこ 玉ねぎ 干しいたけ 梨	629 kcal 28.3 g 17.2 g 2.5 g	
8 水	ご飯	○	ポークトロガノフ ひじきのサラダ 果物 (冷凍みかん)	豚かた肉	牛乳 生クリーム ひじき	米 薄力粉 白滝 上白糖 にんじん 青ピーマン 赤ピーマン	646 kcal 20.8 g 23.3 g 1.6 g	
9 木	ご飯 重陽の節句献立	○	菊花団子 菊のお浸し すまし汁	豚ひき肉 けい卵 かつお削り 節 かまぼこ	牛乳 米 パン粉 でん粉 もち米	にんじん しょうが 干しいたけ 根深ねぎ キャベツ ほうれん草 緑豆もやし 菊のり	639 kcal 26.8 g 17.0 g 2.1 g	
10 金	国産小麦のじゃこ チーズトースト	○	洋風かきたま汁 ヨーグルトあえ	ベーコン 鶏もも肉 けい卵	ちりめんじゃこ チーズ ヨーグルト 牛乳	食パン じゃがいも でん粉 エッグケア マヨネーズ 米ぬか油	632 kcal 25.7 g 26.4 g 2.5 g	
13 月	大豆ご飯	○	きびなごのからあげ 野菜のごま酢あえ 豆乳入りみそ汁	大豆 油あげ 豆乳 木綿豆腐 赤みそ 白みそ	きびなご 牛乳 米 三温糖 でん粉 さつまいも	米ぬか油 白ごま にんじん 小松菜 ごぼう にんにく キャベツ えのきたけ 白菜 大根 しめじ 根深ねぎ しょうが	611 kcal 26.8 g 16.8 g 1.9 g	
14 火	ご飯	○	鯖の塩麹焼き じゃがいものきんぴら 千草椀	さば 鶏ひき肉	わかめ 牛乳 米 じゃがいも 三温糖	米ぬか油 白ごま にんじん ほうれん草 ごぼう 大根 緑豆もやし しいたけ 根深ねぎ	617 kcal 27.0 g 18.5 g 1.8 g	
15 水	コーンピラフ 世界の料理～アメリカ合衆国	○	ガンボ かぼちゃとさつまいもの 金時豆サラダ 果物 (巨峰)	ベーコン フランクフルト 鶏もも肉 金時豆	ヨーグルト 牛乳 米 さつまいも	バター 米ぬか油 エッグケア マヨネーズ にんじん パセリ トマト オクラ 赤ピーマン 青ピーマン かぼちゃ	604 kcal 19.8 g 15.1 g 2.2 g	
16 木	切り干しご飯	○	白身魚のマヨネーズ焼き 春雨入り小松菜サラダ すまし汁	豚もも肉 油あげ メルルーサ	牛乳 チーズ ひじき	米 三温糖 緑豆春雨 上白糖 米ぬか油 エッグケア マヨネーズ 白ごま にんじん パセリ 小松菜 水菜	633 kcal 28.0 g 24.8 g 2.3 g	
17 金	深川めし 東京都の郷土料理	○	大学いも 八丈島産ムロアジのつみれ汁	あさり むろあじ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳 米 三温糖 さつまいも 上白糖 水あめ でん粉	米ぬか油 黒ごま にんじん ごぼう しょうが 根深ねぎ 大根 玉ねぎ	662 kcal 23.2 g 17.5 g 2.1 g	
21 火	ごまご飯	○	とり肉と里いものうま煮 みそ汁 果物 (りんご)	鶏もも肉 凍り豆腐 うずら卵 白みそ 赤みそ 生あじ	牛乳 米 こんにやく 里いも 三温糖	黒ごま 白ごま 米ぬか油 にんじん さいりげん ごぼう ゆでたけのこ なす 白菜 りんご	634 kcal 26.6 g 20.5 g 2.1 g	
22 水	煮込みうどん 十五夜献立	○	塩もみ みたらしだんご	豚かた肉 豚もも肉 油あげ かまぼこ 絹ごし豆腐	牛乳 うどん 白玉粉 上新粉 三温糖 でん粉	白ごま にんじん 小松菜 まいたけ 玉ねぎ 根深ねぎ きゅうり キャベツ しょうが	611 kcal 26.1 g 14.7 g 2.5 g	
24 金	鯛めし 国産水産物支援献立	○	擬製豆腐 きゅうりとかぶの甘酢和え いも煮汁	真鯛 鶏ひき肉 押し豆腐 けい卵 生あじ	牛乳 米 三温糖 でん粉 こんにやく 里いも	米ぬか油 白ごま にんじん 根深ねぎ 干しいたけ かぶ きゅうり 玉ねぎ ずいき まいたけ	625 kcal 28.4 g 18.7 g 2.8 g	
27 月	ご飯	○	ししゃもの南部焼き 白菜と肉団子のスープ 果物 (梨)	豚ひき肉 けい卵	ししゃも 牛乳 米 でん粉 緑豆春雨	白ごま 黒ごま ごま油 にんじん 小松菜 しょうが 根深ねぎ 白菜 緑豆もやし 梨	617 kcal 24.9 g 20.6 g 2.2 g	
28 火	八丈島産明日葉パン 世界の料理～オーストラリア	○	チキンパルミジャーナ 粉ふきいも 野菜スープ	若鶏むね肉 けい卵	ピザチーズ 粉チーズ 青のり 牛乳	明日葉パン 薄力粉 生パン粉 ソフトパン粉 じゃがいも	米ぬか油 にんじん 小松菜 しょうが 玉ねぎ キャベツ エリンギ	612 kcal 32.0 g 24.3 g 2.5 g
29 水	さつまいもご飯	○	生揚げのみそ炒め 野菜ときこのゆかりあえ 果物 (巨峰)	大豆 鶏ひき肉 生揚げ 赤みそ	牛乳 米 さつまいも 三温糖 でん粉	黒ごま 米ぬか油 にんじん 小松菜 しいたけ ゆでたけのこ 玉ねぎ 根深ねぎ 緑豆もやし えのきたけ 巨峰	625 kcal 25.9 g 20.7 g 1.6 g	
30 木	ご飯	○	いわしのかば焼き かりかり油あげサラダ もずくのみそ汁	いわし 油あげ 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	もずく 牛乳 米 でん粉 三温糖 上白糖	米ぬか油 ごま油 白ごま にんじん しょうが キャベツ 緑豆もやし きゅうり 根深ねぎ	612 kcal 25.5 g 19.0 g 2.2 g	

※ 天候、市場状況により、献立、食材が変更することがあります。



今月の地場野菜 9/3,14 じゃがいも

学校給食 摂取基準 (8-9歳)	650 kcal 13・20 % 20・30 % 2.0 g
------------------------	---