

令和8年度



予定献立表


狛江市立和泉小学校

Izumi elementary school in Komae city

<http://www.komae.ed.jp/ele/izumi/>

日	主食	牛乳	おかず	赤の食品		黄の食品		緑の食品		一口メモ	1人ばく質 脂質 食塩相当量
				主に体をつくるものとなる タンパク質	無機質	主にエネルギーのもととなる 炭水化物	脂質	主に体の調子を整えるものとなる カロテン	ビタミンC		
2 水	アルファ化米五目ご飯 防災の日献立	○	肉じゃが煮 サイダーゼリーポンチ	豚肩肉 豚もも肉	牛乳 アガー	アルファ化米 五目ご飯 じゃがいも こんにやく 三温糖 上白糖	なたね油	にんじん さいいんげん	しょうが 玉ねぎ みかん缶 バイン缶 黄桃缶	9/1は防災の日 です。市役所安 心安全課の備 蓄米を頂きま す。	576 kcal 17.7 g 11.6 g 2.2 g
3 木	ご飯	○	さばの塩麴焼き いんげんのごまあえ 呉汁	さば 油揚げ 大豆 赤みそ 白みそ	牛乳	米 三温糖 里いも こんにやく	白すりごま 黒ごま	にんじん さいいんげん	きゃべつ もやし 大根 ごぼう 長ねぎ	脂ののったさば と塩こうじの相 性がとてもよく、 子どももよく食 べています。	585 kcal 28.5 g 20.3 g 1.8 g
4 金	冷やし中華麺	○	かつおの竜田揚げ 果物	うずら卵 豚もも肉 かつお	牛乳	蒸し中華麺 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん トマト	もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ 冷凍みかん	まだ暑い日が続 きます。ごま酢のタレ で、あっさりとのど 越しよく食べられる 冷やし中華麺です。	589 kcal 31.2 g 19.3 g 2.0 g
7 月	鮭茶漬け	○	生揚げの中華煮 果物	鮭 豚もも肉 うずら卵 生揚げ	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	米 上白糖 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小ねぎ ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 梨	暑くてもさらさら と食べられるお 茶漬けです。梨 は水分補給にも なります。	587 kcal 28.5 g 19.5 g 1.9 g
8 火	ナン	○	キーマカレー ハニーサラダ 果物	豚ひき肉 大豆	牛乳	ナン 小麦粉 じゃがいも はちみつ	なたね油 バター	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリー きゃべつ りんご 巨峰	ナンにキーマカ レーは人気の組 み合わせです。 カレーが食欲を そそります。	574 kcal 22.6 g 24.2 g 2.1 g
9 水	ごまご飯 重陽の節句	○	菊花団子 菊のお浸し とうふとわかめのすまし汁	豚ひき肉 たまご 絹ごし豆腐 かつお節	牛乳 わかめ	米 生パン粉 でんぷん もち米	黒ごま 白ごま	にんじん ほうれん草 小松菜	しょうが 長ねぎ 干しいたけ きゃべつ 菊のり えのきたけ	重陽の節句は、不 老長寿や無病息災 を願う行事です。別 名「菊の節句」とも 呼ばれます。	587 kcal 25.7 g 18.0 g 1.6 g
10 木	豆そぼろご飯 奈良県の料理	○	シイラのからあげ 権座(ごんざ) にゅうめん	大豆 たまご シイラ 生揚げ かまぼこ	牛乳	米 三温糖 小麦粉 里いも でんぷん こんにやく そうめん	なたね油	にんじん 小松菜 さいいんげん	しょうが ごぼう 大根 しめじ 長ねぎ	「権座」は、ごっ た煮がもって 「ごんざ」になっ たといわれてい ます。	575 kcal 28.5 g 16.5 g 1.7 g
11 金	ご飯	○	ジャンボきょうぎの 甘酢あんかけ 三色ナムル 中華風コンスープ	豚ひき肉 豚もも肉 たまご	牛乳	米 ぎょうぎの皮 でんぷん 上白糖	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん にら 小松菜	しょうが きゃべつ 長ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ ホールコーン	1番人気のジャン ボぎょうぎです 。1年生は上 手に食べられる でしょうか。	604 kcal 22.9 g 17.9 g 1.8 g
14 月	ご飯	○	さわらの南部焼き ひじきの煮物 じゃがいもとたまごのみそ汁	さわら 油あげ たまご 赤みそ 白みそ	牛乳 ひじき	米 三温糖 じゃがいも	ごま油 白ごま 黒ごま	にんじん 小松菜	枝豆 ホールコーン 長ねぎ	さわらは出世魚 です。身は柔ら かく、あっさりし た味です。	582 kcal 29.9 g 19.2 g 2.0 g
15 火	きのこご飯	○	きびなご大豆のあげ煮 わかめと野菜のごま酢あえ 冬瓜とえのきのすまし汁	豚ひき肉 油あげ 大豆 鶏もも肉 絹ごし豆腐	牛乳 きびなご わかめ	米 もち米 三温糖 でんぷん	なたね油 白ごま	にんじん 小松菜 さいいんげん	しょうが ごぼう しめじ えのきたけ まいたけ きゃべつ ホールコーン 長ねぎ 冬瓜	冬瓜の旬は夏で す。夏に収穫したも のを冷暗所で保存 すると冬まで持つこ とが名前の由来で す。	585 kcal 27.6 g 21.4 g 2.0 g
16 水	国産小麦のフレー ン ハニートースト	○	トマトシチュー フルーツヨーグルト	ベーコン 豚もも肉 金時豆	牛乳	国産小麦のフレー ンはちみつ じゃがいも 小麦粉 上白糖	なたね油 マーガリン バター	にんじん ピーマン	にんにく 玉ねぎ 黄桃缶 みかん缶 パイン缶	シシモンには、体の 冷えを取り除き、血 の巡りをよくする成 分が含まれていま す。リラックス効果も あります。	606 kcal 23.0 g 24.5 g 1.8 g
17 木	麦ご飯 韓国の料理	○	ビビンバの具 春雨スープ 果物	豚ひき肉 油あげ たまご	牛乳	麦 押し麦 三温糖 春雨 上白糖 でんぷん	なたね油 ごま油 白ごま	にんじん 小松菜	にんにく しょうが 長ねぎ ぜんまい もやし 玉ねぎ たけのこ 巨峰	ビビンバは、ご飯の 上にナムル、肉、卵 などの具材を盛り 付けた彩りの豊か で、栄養満点の料 理です。	596 kcal 24.1 g 22.6 g 1.7 g
18 金	蒸し中華麺	○	八宝麺の具 大学芋	豚もも肉 いか えび	牛乳	蒸し中華麺 でんぷん さつまいも 上白糖 水あめ 三温糖	なたね油 ごま油 黒ごま	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが たけのこ 白菜 きゃべつ 干しいたけ	八宝菜を麺にか けます。「八」は たくさんという意 味があります。	627 kcal 25.1 g 17.4 g 1.8 g
24 木	ご飯 給食委員会考案メニュー	○	ハッシュドボー ク 体に優しいベーコンポテトサラダ 果物	豚もも肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	米 小麦粉 じゃがいも	なたね油	にんじん ほうれん草	にんにく セロリー セロリー 玉ねぎ 梨 マッシュルーム	じゃがいもを使っ た、給食委員会考 案メニューです。ほ うれん草が入った 変わったポテトサ ラダです。	622 kcal 20.1 g 22.6 g 1.7 g
25 金	鶏南蛮うどん 十五夜の行事食	○	さつまいもサラダ みたらしだんご	鶏もも肉 油あげ 絹ごし豆腐	牛乳	冷凍うどん 三温糖 さつまいも 白玉粉 上新粉 でんぷん	なたね油	にんじん 小松菜	長ねぎ 大根 干しいたけ 玉ねぎ きゅうり ホールコーン	1年で最も美しいと される「中秋の名 月」を眺め、秋の作 物の収穫に感謝を する日本の伝統的 な行事です。	584 kcal 25.0 g 15.3 g 2.1 g
29 火	ご飯	○	さんまのかばやき風 のりあえ なめこのみそ汁	さんま 絹ごし豆腐 赤みそ 白みそ	牛乳 刻みのり	米 だんぷん 三温糖	なたね油	にんじん ほうれん草	もやし きゃべつ なめこ 長ねぎ	さんまの季節がやっ てきました。油で揚げ てから焼きたまのさ れにくくくせませ ず、骨に気を付けて、よくか んで食べましょう。	593 kcal 23.1 g 23.5 g 2.0 g
30 水	国産小麦のガーリック ソフトフランスパン	○	ポークシチュー 果物	豚肩肉 白いんげん豆	牛乳	国産小麦のソフト フランスパン じゃがいも 小麦粉 三温糖	なたね油 マーガリン バター	にんじん パセリ トマト	にんにく セロリー しょうが 玉ねぎ マッシュルーム りんご	ガーリックソフト フランスパン は、パンの中で 1番人気です。	583 kcal 20.9 g 26.9 g 2.1 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。


 9月の給食目標
はしを正しく使う

 給食だよりQRコード
毎日の給食・畑のプロジェクト・
レシピを見ることができます。


和泉小学校	591 kcal
学校給食摂取基準 9月平均値 (中学年)	25.0 g 20.0 g 1.9 g