9月学校給食献立予定表

令和7年　　新宿区立花園小学校

実施日 日	曜	献立名	材料名 血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	栄養価 エネルギー たんぱく質
1	月	【防災の日メニュー】 ごはん　牛乳 さばのごまつけ焼き　切干大根とひじきのサラダ すいとん	牛乳 さば 芽ひじき かつお節 鶏肉 油揚げ	米 白ごま さとう 油 小麦粉	しょうが にんじん きゅうり 切干し大根　ホールコーン たまねぎ だいこん 干ししいたけ はくさい こまつな	641 kcal 27.2 g
2	火	マーボー豆腐丼　牛乳 かみかみサラダ　冷凍みかん	牛乳 豚肉 豚肝臓 みそ　豆腐	米 麦 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ にんじん 干ししいたけ たまねぎ にら　切干し大根 りょくとうもやし きゅうり ホールコーン みかん	622 kcal 25.3 g
3	水	ごはん　牛乳 手作りかつおふりかけ　車ふと野菜のうま煮 みそドレサラダ	牛乳 粉かつお 大豆 鶏肉 かつお節 みそ	米 白ごま さとう 油 こんにゃく じゃがいも 焼きふ(車ふ)　ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん だいこん　キャベツ こまつな	595 kcal 22.0 g
4	木	ジャージャーめん　牛乳 じゃがいもの中華風ごま和え　にゅうないどうふ	牛乳 豚肉 豚肝臓 大豆　みそ ロースハム 粉寒天 豆乳	油 むし中華めん ごま油 さとう でんぷん　じゃがいも 白すりごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん　干ししいたけ 長ねぎ りょくとうもやし　きゅうり パイン缶 黄桃缶 りんご缶	640 kcal 25.8 g
5	金	ツナコーンピラフ　牛乳 さつまいもチップスサラダ　トマトスープ	牛乳 ツナ 豚肉	米 麦 油 さつまいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン 赤パプリカ こまつな キャベツ りょくとうもやし セロリ にんじん ホールトマト缶	580 kcal 19.6 g
8	月	ごまごはん　牛乳 かぼちゃのコロッケ　キャベツの赤しそ和え とうがんのすまし汁	牛乳 豚肉 かつお節	米 麦 白ごま じゃがいも 油 ポテトフレーク 小麦粉　パン粉	かぼちゃ たまねぎ きゅうり にんじん　キャベツ ゆかり ぶなしめじ とうがん　長ねぎ こまつな	609 kcal 17.6 g
9	火	【重陽の節句メニュー】 菊花ずし　牛乳 ちくわのいそべ揚げ　さつまいものみそ汁	牛乳 昆布 鶏肉 焼き竹輪 あおのり かつお節 みそ 油揚げ	米 さとう 油 小麦粉 でんぷん さつまいも	れんこん にんじん かんぴょう 干ししいたけ 菊のり さやいんげん たまねぎ 長ねぎ こまつな	650 kcal 23.0 g
10	水	胚芽パン　牛乳 タンドリーフィッシュ　ポテト入りサラダ 卵とコーンのスープ	牛乳 さわら プレーンヨーグルト ベーコン 卵	胚芽パン さとう 油 じゃがいも でんぷん	にんにく しょうが たまねぎ にんじん　きゅうり キャベツ ホールコーン　クリームコーン	581 kcal 29.6 g
11	木	やきそば　牛乳 わかめスープ　ミルクゼリー	牛乳 豚肉 あおのり 鶏肉 カットわかめ 板なしかまぼこ 粉寒天	油 むし中華めん じゃがいも ごま油 さとう	にんじん 干ししいたけ たまねぎ キャベツ りょくとうもやし しょうが 長ねぎ パイン缶	571 kcal 24.6 g
12	金	バターライス　牛乳 チリコンカン　ワンタンのパリパリサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	米 麦 バター 油 じゃがいも ワンタンの皮　さとう	パセリ たまねぎ にんじん ホールトマト缶 ピーマン キャベツ こまつな きゅうり	611 kcal 22.1 g
16	火	中華丼　牛乳 サクサク磯大豆　りんご	牛乳 豚肉 焼き竹輪 大豆 高野豆腐 かえりじゃこ あおのり	米 麦 油 でんぷん ごま油	たまねぎ しょうが にんじん たけのこ　干ししいたけ はくさい こまつな りんご	598 kcal 25.3 g
17	水	ごはん　牛乳 小松菜ふりかけ　高野豆腐入り肉じゃが おかか梅肉あえ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 かつお節 高野豆腐 粉かつお	米 油 つきこんにゃく じゃがいも さとう	こまつな にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ りょくとうもやし ねり梅	580 kcal 23.3 g
18	木	和風きのこスパゲッティ　牛乳 海藻サラダ　黒砂糖蒸しパン	牛乳 ベーコン 豚肉 かつお節 芽ひじき カットわかめ 豆乳	スパゲッティ 油 さとう ごま油 小麦粉 黒砂糖	にんにく しょうが にんじん たまねぎ　ぶなしめじ 干ししいたけ えのきたけ　ピーマン りょくとうもやし キャベツ レーズン	649 kcal 26.0 g
19	金	セサミパン　牛乳 3種のおいもグラタン　野菜たっぷりスープ	牛乳 豚肉 大豆 ピザ用チーズ 鶏肉	セサミパン 油 じゃがいも さといも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト缶 パセリ にんじん えのきたけ キャベツ こまつな	598 kcal 27.8 g
22	月	チキンカレーライス　牛乳 キャロットソースサラダ　巨峰	牛乳 鶏肉 豆乳	米 麦 油 じゃがいも さとう	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ　きゅうり こまつな 巨峰	660 kcal 20.7 g
24	水	はちみつトースト　牛乳 ポークシチュー　ツナサラダ	牛乳 豚肉 ツナ	食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも　小麦粉	レモン果汁 たまねぎ にんじん エリンギ　こまつな キャベツ りょくとうもやし りんご	624 kcal 23.8 g
25	木	【秋のお彼岸メニュー】 わかめうどん　牛乳 和風おろしドレッシングサラダ きな粉おはぎ	牛乳 かつお節 豚肉 油揚げ カットわかめ きな粉	冷凍うどん 油 さとう もち米 米	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ りょくとうもやし こまつな だいこん しょうが	609 kcal 23.3 g
26	金	ごはん　牛乳 鮭の照り焼き　じゃがいものきんぴらいため 豆腐と小松菜のみそ汁	牛乳 さけ 豚肉 かつお節　みそ 豆腐 乾燥わかめ	米 さとう でんぷん じゃがいも 油 つきこんにゃく 白ごま	しょうが にんじん ごぼう だいこん ぶなしめじ こまつな 長ねぎ	620 kcal 29.9 g
29	月	ごはん　牛乳 めかぶ入り和風卵焼き 春雨サラダ　豚汁	牛乳 鶏肉 豆腐 めかぶわかめ 卵 かつお節 豚肉 みそ	米 油 さとう はるさめ ごま油 こんにゃく じゃがいも	しょうが にんじん りょくとうもやし こまつな ごぼう 長ねぎ	607 kcal 25.0 g
30	火	ジャンバラヤ　牛乳 パンプキンサラダ　クラムチャウダー	牛乳 鶏肉ベーコン いんげんまめ あさりむきみ 生クリーム	米 麦 油 はちみつ じゃがいも バター 小麦粉	トマトジュース にんにく セロリ たまねぎ マッシュルーム にんじん ホールトマト缶 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり キャベツ かぼちゃ パセリ	671 kcal 25.7 g

◎学校行事や食材費等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。

◎納品の都合により食材が変更になる場合があります。

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
9月分　一日あたりの平均	616	24.4
3･4学年　1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.0