



令和5年 9月 献立予定表



東京都立久我山青光学園校長 宮田 守

日	曜日	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える	
4	月	ポークカレー ピクルス 冬瓜スープ くだもの	牛乳 豚もも肉 無添加ベーコン	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 でんぷん	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご だいこん 赤ピーマン きゅうり しめじ とうがん チンゲンツァイ 梨	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 22.2g 脂質 18.6g 炭水化物 107.3g 食塩相当量 2.5g
5	火	ごはん 鯖の塩焼き かっぱ漬け ひじきと大豆の五目煮 みそ汁	牛乳 まさば 芽ひじき 油揚げ 大豆 厚けずり節(鰹) 絹ごし豆腐	米 ごま油 サラダ油 つきこんにやく 三温糖	きゅうり こまつな はくさい 干し椎茸 にんじん さやいんげん なめこ 長ねぎ	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 30.3g 脂質 20.3g 炭水化物 85.1g 食塩相当量 3.0g
6	水	豚丼 みぞれ和え さつまいもレモン煮 みそ汁	牛乳 豚もも肉 厚けずり節(鰹) 木綿豆腐	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 さつまいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 しめじ こまつな はくさい だいこん レモン果汁 長ねぎ	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 24.6g 脂質 12.6g 炭水化物 111.8g 食塩相当量 2.8g
7	木	あんかけ焼きそば 大豆とさつまいもの甘辛和え 中華風コーンスープ くだもの	牛乳 豚もも肉 大豆	蒸し中華めん サラダ油 ごま油 でんぷん 揚げ油 さつまいも 水あめ 上白糖	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 たけのこ水煮 はくさい とうもろこし こまつな 梨	エネルギー 648 Kcal たんぱく質 26.5g 脂質 17.7g 炭水化物 107.6g 食塩相当量 2.9g
8	金	ごはん 鯖の塩焼焼き 菊入りおひたし きのこ汁 フルーツポンチ	牛乳 しろさけ 豚もも肉 厚けずり節(鰹)	米 サラダ油 上白糖	はくさい ほうれんそう 菊の花 にんじん えのきたけ まいたけ しめじ 長ねぎ パイン缶 みかん缶 もも缶	エネルギー 612 Kcal たんぱく質 29.2g 脂質 11.9g 炭水化物 98.2g 食塩相当量 2.2g
11	月	わかめごはん 鶏肉のみそ漬け焼き 生姜浅漬け 青のりポテト すまし汁	牛乳 わかめご飯の素 鶏もも肉 あおのり 厚けずり節(鰹) 出汁昆布 絹ごし豆腐	米 三温糖 じゃがいも 揚げ油	しょうが キャベツ きゅうり にんじん しめじ 長ねぎ こまつな	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 29.9g 脂質 17.1g 炭水化物 96.0g 食塩相当量 2.8g
12	火	麻婆なす丼 春雨サラダ 卵とわかめのスープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 生わかめ たまご	米 サラダ油 ごま油 三温糖 でんぷん 揚げ油 はるさめ(国産でんぷん) 上白糖	にんにく しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 なす 青ピーマン もやし きゅうり 長ねぎ 梨	エネルギー 643 Kcal たんぱく質 22.7g 脂質 19.7g 炭水化物 98.7g 食塩相当量 3.0g
13	水	ごはん 鯖の香味焼き えのき和え みそ汁 水ようかん	牛乳 さわら 厚けずり節(鰹) 油揚げ こしあん 粉寒天	米 さつまいも	長ねぎ しょうが はくさい こまつな もやし えのきたけ 玉葱 にんじん	エネルギー 640 Kcal たんぱく質 28.7g 脂質 15.9g 炭水化物 97.2g 食塩相当量 2.3g
14	木	照り焼きチキンバーガー コールスローサラダ きのこのスープ りんごゼリー	牛乳 鶏肉もも肉 無添加ベーコン 粉寒天	丸パン 三温糖 サラダ油 でんぷん 上白糖	キャベツ きゅうり にんじん 玉葱 えのきたけ しめじ まいたけ りんご100%ジュース	エネルギー 702 Kcal たんぱく質 32.8g 脂質 23.3g 炭水化物 92.3g 食塩相当量 2.4g
15	金	ごはん ひじきふりかけ 肉豆腐 白菜の甘酢漬け みそ汁	牛乳 芽ひじき 粉かつお節 豚もも肉 押木綿豆腐 厚けずり節(鰹) 油揚げ	米 炒め油 白炒りごま 上白糖 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 ごま油	玉葱 にんじん はくさい こまつな 長ねぎ いら えのきたけ だいこん	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 30.3g 脂質 17.5g 炭水化物 97.3g 食塩相当量 3.3g
19	火	ハヤシライス かぼちゃサラダ 野菜スープ くだもの	牛乳 豚もも肉 ロースハム	米 炒め油 サラダ油 米粉 デミグラスソース 三温糖	にんにく セロリー 玉葱 にんじん マッシュルーム缶 トマトピューレ グリンピース 西洋かぼちゃ きゅうり とうもろこし こまつな 梨	エネルギー 707 Kcal たんぱく質 23.1g 脂質 22.4g 炭水化物 109.3g 食塩相当量 2.8g
20	水	ごはん さばのみぞれ煮 おかか漬け 五目豆 みそ汁	牛乳 まさば 厚けずり節(鰹) 粉かつお節 大豆 こんぶ	米 でんぷん 三温糖	だいこん キャベツ きゅうり にんじん ごぼう れんこん 玉葱 えのきたけ こまつな	エネルギー 673 Kcal たんぱく質 33.8g 脂質 22.2g 炭水化物 95.0g 食塩相当量 2.9g
21	木	ごはん 筑前煮 野菜の磯和え さつまい汁 パインゼリー	牛乳 鶏もも肉 厚けずり節(鰹) きざみのり 豚もも肉 粉寒天	米 サラダ油 板こんにやく さといも 三温糖 さつまいも 上白糖	ごぼう れんこん にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 さやえんどう こまつな もやし だいこん 長ねぎ パイン100%ジュース	エネルギー 644 Kcal たんぱく質 28.4g 脂質 11.4g 炭水化物 113.3g 食塩相当量 2.4g
22	金	ごはん 卵焼き甘酢あん ゆかり漬け カレー肉じゃが 豚汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 豚ひき肉 厚けずり節(鰹)	米 サラダ油 三温糖 でんぷん つきこんにやく じゃがいも さといも	しょうが 玉葱 にんじん 干し椎茸 だいこん きゅうり ゆかり粉 グリンピース 長ねぎ	エネルギー 674 Kcal たんぱく質 27.9g 脂質 19.4g 炭水化物 101.9g 食塩相当量 3.0g
25	月	ごはん 酢豚 中華サラダ 豆腐とチンゲン菜のスープ	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐	米 揚げ油 じゃがいも でんぷん サラダ油 上白糖 ごま油	しょうが 玉葱 にんじん たけのこ水煮 干し椎茸 青ピーマン キャベツ もやし きゅうり チンゲンツァイ	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 24.2g 脂質 19.1g 炭水化物 111.3g 食塩相当量 3.0g
26	火	コーンピラフ キャベツとツナサラダ 豆入りトマトシチュー くだもの	牛乳 無添加ベーコン まぐろ缶詰 豚もも肉 白いんげんまめ(乾)	米 炒め油 オリーブ油 米粉 じゃがいも	とうもろこし 玉葱 パセリ にんじん もやし キャベツ レモン にんにく トマト トマトピューレ りんご	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 26.4g 脂質 21.2g 炭水化物 104.4g 食塩相当量 2.5g
27	水	ごはん じゃこの佃煮 じゃがいもそぼろ煮 からし和え みそ汁	牛乳 ちりめんじゃこ 豚ひき肉 厚けずり節(鰹) 生わかめ	米 三温糖 サラダ油 つきこんにやく じゃがいも でんぷん	しょうが 玉葱 にんじん グリンピース もやし チンゲンツァイ だいこん	エネルギー 623 Kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.8g 炭水化物 106.8g 食塩相当量 3.2g
28	木	カレーミートスパゲティ コーンサラダ 豆入り野菜スープ オレンジゼリー	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 大豆 粉寒天	スパゲッティ サラダ油 米粉 三温糖 さつまいも 上白糖	にんにく 玉葱 セロリー にんじん マッシュルーム ホールトマト トマトピューレ パセリ とうもろこし キャベツ しめじ オレンジジュース(100%)	エネルギー 668 Kcal たんぱく質 25.6g 脂質 19.9g 炭水化物 100.9g 食塩相当量 2.5g
29	金	ごはん あじのつくね焼き ごま和え 切干大根の煮もの みそ汁	牛乳 絞豆腐 あじすり身 豚もも肉 大豆 油揚げ 木綿豆腐 厚けずり節(鰹)	米 でんぷん ごま油 サラダ油 三温糖 白練りごま 白炒りごま	長ねぎ しょうが しそ葉 にんじん はくさい こまつな 切干し大根 ほうれんそう	エネルギー 686 Kcal たんぱく質 33.0g 脂質 20.2g 炭水化物 95.5g 食塩相当量 2.9g

○毎日、牛乳が付きます。
○材料などの都合で、その日の献立が変更になる場合があります。
○食材については、より安全でより良いものを納入するよう業者をお願いしています。

★今月の平均栄養価★
幼×0.4倍、小1~3年×0.6倍
小4~6年×0.8倍、中×1.0倍

エネルギー	658 Kcal
たんぱく質	27.6g
脂質	18.2g
炭水化物	101.6g
食塩相当量	2.8g