



令和6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	
3	火	チキンカレー 鉄骨サラダ コンソメスープ オレンジゼリー	牛乳 鶏もも肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 粉寒天	米 サラダ油 米粉 じゃがいも 三温糖 上白糖	にんにく しょうが セロリー 玉葱 にんじん りんご こまつな だいこん マッシュルーム キャベツ パセリ オレンジジュース(100%)	エネルギー 699 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 18.1 g 炭水化物 115.5 g 食塩相当量 2.9 g
4	水	ごはん 鯖のみぞれ焼き おかか漬け きのこ汁 くだもの	牛乳 まさば 粉かつお節 豚ばら肉 油揚げ	米 でんぷん サラダ油 さつまいも	だいこん キャベツ きゅうり にんじん えのきたけ ましたけ しめじ 長ねぎ りんご	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 22.1 g 炭水化物 95.8 g 食塩相当量 2.1 g
5	木	豚丼 ポテトサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚もも肉(こま) ロースハム 絹ごし豆腐 油揚げ 生わかめ	米 サラダ油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも	玉葱 にんじん 干し椎茸 きゅうり 日本なし	エネルギー 667 Kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 20.0 g 炭水化物 104.2 g 食塩相当量 3.1 g
6	金	メキシカンライス コーンサラダ チリコンカン くだもの	牛乳 無添加ウィンナー 豚もも肉 金時豆(乾)	米 炒め油 サラダ油 三温糖 米粉	にんにく 青ピーマン 赤ピーマン 玉葱 にんじん とうもろこし(冷凍) キャベツ ホールトマ りんご	エネルギー 693 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.0 g 炭水化物 105.2 g 食塩相当量 2.5 g
9	月	ごはん 鯖の香味焼き 菊入りおひたし 豚汁 水ようかん	牛乳 さわら 豚もも肉 油揚げ こしあん(加糖) 粉寒天	米 サラダ油 さといも	長ねぎ しょうが はくさい にんじん こまつな きくの花 だいこん	エネルギー 651 Kcal たんぱく質 30.2 g 脂質 18.0 g 炭水化物 93.4 g 食塩相当量 2.4 g
10	火	ごはん 酢豚 中華サラダ 卵とわかめのスープ	牛乳 豚もも肉 生わかめ たまご	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 きゅうり もやし 長ねぎ	エネルギー 704 Kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 20.4 g 炭水化物 111.1 g 食塩相当量 3.0 g
11	水	チキンライス ピクルス ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 豚もも肉 ヨーグルト(全脂無糖)	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも グラニュー糖	トマトピューレ にんにく 玉葱 にんじん マッシュルーム グリーンピース(冷凍) だいこん セロリー 赤ピーマン きゅうり キャベツ こまつな みかん缶 パイン缶 黄桃缶	エネルギー 661 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 14.3 g 炭水化物 112.7 g 食塩相当量 2.5 g
12	木	ごはん 肉豆腐 切干大根ごまサラダ みそ汁	牛乳 豚もも肉 木綿豆腐 生わかめ 油揚げ	米 サラダ油 つきこんにやく 上白糖 白炒りゴマ 三温糖	玉葱 にんじん はくさい こまつな 長ねぎ 切干しだいこん きゅうり もやし えのきたけ だいこん	エネルギー 680 Kcal たんぱく質 32.4 g 脂質 21.0 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.0 g
13	金	あんかけ焼きそば 大豆とさつま芋の甘辛和え 中華風コーンスープ くだもの	牛乳 豚もも肉 大豆(国産、乾)	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(酵素糖化) 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(冷凍) とうもろこし缶詰(クリーム) こまつな りんご	エネルギー 705 Kcal たんぱく質 27.3 g 脂質 21.8 g 炭水化物 112.0 g 食塩相当量 2.9 g
17	火	フレンチトースト 海藻サラダ 豆入りトマトシチュー ぶどうゼリー	牛乳 たまご 調理用牛乳 海藻ミックス 豚もも肉 粉寒天 白いんげんまめ(乾)	食パン 三温糖 有塩バター サラダ油 ごま油 オリーブ油 米粉 じゃがいも 上白糖	キャベツ にんじん もやし きゅうり しょうが にんにく 玉葱 ホールトマト グリーンピース(冷凍) ぶどう100%ジュース	エネルギー 683 Kcal たんぱく質 28.9 g 脂質 21.9 g 炭水化物 100.0 g 食塩相当量 3.0 g
18	水	ごはん あじの葱みそ焼き 生姜浅漬け かぼちゃ含め煮 さつま汁	牛乳 まあじ 豚もも肉	米 三温糖 サラダ油 さつまいも	にんにく 長ねぎ キャベツ きゅうり にんじん しょうが 西洋かぼちゃ ごぼう ましたけ	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 12.8 g 炭水化物 109.7 g 食塩相当量 2.9 g
19	木	麻婆なす丼 春雨サラダ わかめスープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 絹ごし豆腐 生わかめ	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 日本なし	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 21.9 g 炭水化物 98.6 g 食塩相当量 2.9 g
20	金	ごはん なら卵焼き かつぱ漬け 切干大根の煮もの みそ汁	牛乳 豚ひき肉 たまご 豚もも肉 大豆(国産、乾) 油揚げ 生わかめ 絹ごし豆腐	米 サラダ油 ごま油 三温糖	しょうが 長ねぎ 玉葱 なら きゅうり こまつな はくさい 切干しだいこん にんじん えのきたけ	エネルギー 678 Kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 24.0 g 炭水化物 92.8 g 食塩相当量 2.8 g
24	火	カレーミートスパゲティ コールスローサラダ 豆入り野菜スープ くだもの	牛乳 豚ひき肉 ベーコン(干切り) 大豆(国産、乾)	スパゲッティ サラダ油 米粉 三温糖 さつまいも	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 パセリ キャベツ きゅうり しめじ りんご	エネルギー 660 Kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.1 g 炭水化物 95.5 g 食塩相当量 2.9 g
25	水	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め 大根サラダ もやしスープ	牛乳 豚もも肉 生揚げ 糸けずり節	米 サラダ油 三温糖 でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん 干し椎茸 たけのこ水煮 長ねぎ キャベツ だいこん こまつな 玉葱 もやし チンゲンツァイ	エネルギー 700 Kcal たんぱく質 31.7 g 脂質 25.5 g 炭水化物 90.1 g 食塩相当量 3.0 g
26	木	ごはん 魚ハンバーグ 青のりポテト お揚げのサラダ みそ汁	牛乳 絞り豆腐(60%しぼり) あじすり身 あおのり 油揚げ	米 サラダ油 でんぷん 三温糖 じゃがいも	玉葱 しょうが キャベツ きゅうり にんじん にんにく だいこん こまつな	エネルギー 663 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 19.4 g 炭水化物 97.4 g 食塩相当量 2.8 g
27	金	ごはん 鶏肉の甘味噌がらめ ゆかり漬け ひじき煮 みそ汁	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 大豆(国産、乾) 芽ひじき 木綿豆腐	米 でんぷん 揚げ油 上白糖 サラダ油 三温糖	だいこん にんじん きゅうり ゆかり粉 れんこん ごぼう 干し椎茸 えのきたけ 万能ねぎ	エネルギー 719 Kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 25.8 g 炭水化物 96.8 g 食塩相当量 3.0 g
30	月	チリビーンズライス かぼちゃとさつま芋のサラダ 野菜スープ くだもの	牛乳 豚もも肉 大豆(国産、乾)	米 炒め油 米粉 さつまいも 三温糖	しょうが にんにく セロリー 玉葱 にんじん トマトピューレ むきえだまめ(冷凍) 西洋かぼちゃ こまつな 日本なし	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g 炭水化物 114.6 g 食塩相当量 2.7 g

○毎日、牛乳がつかます。
○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 680 Kcal
たんぱく質 28.0 g
脂質 20.5 g
炭水化物 101.8 g
食塩相当量 2.8 g