



令和7年 9月 献立予定表

東京都立久我山青光学園校長 宮田 守



曜 日	日	こん だて めい 献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	食塩 相当量
			主に血や肉になる	主に働く力になる	主に体の調子を整える		
2	火	ぶたどん 豚丼 ポテトサラダ みそ汁 くだもの	牛乳 豚肉 ロースハム 絹ごし豆腐 油揚げ わかめ	米 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	664 kcal 25.0 g 20.0 g 103.4 g	3.1 g
3	水	ごはん 肉豆腐 きりぼしだいこん 切干大根ごまサラダ みそ汁	牛乳 豚肉 木綿豆腐 わかめ 油揚げ	米 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	672 kcal 31.5 g 20.7 g 96.9 g	3.0 g
4	木	チキンライス ピクルス ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	米 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 グリンピース 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 みかん缶詰 バインアップル缶詰 黄もも缶詰	661 kcal 29.5 g 14.3 g 112.5 g	2.5 g
5	金	ごはん あじ蒲焼き おおか漬け じゃがいもそばろ煮 みそ汁	牛乳 まあじ 粉かつお節 豚肉 わかめ	米 ばれいしよでんぶん 油 三温糖 つきこんにやく じゃがいも	しょうが キャベツ きゅうり 玉葱 にんじん グリンピース だいこん	695 kcal 31.4 g 18 g 107.3 g	3.1 g
8	月	まーぼー 麻婆なす丼 春雨サラダ わかめスープ くだもの	牛乳 豚肉 絹ごし豆腐 わかめ	米 油 三温糖 ばれいしよでんぶん はるさめ(国産でんぶん) 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	659 kcal 22.6 g 21.9 g 98.6 g	2.9 g
9	火	ごはん 鯖の香味焼き きくい 菊入りおひたし 人蔘ごまじゃこ炒め みそ汁	牛乳 まさば ちりめんじゃこ 油揚げ	米 油 白炒りゴマ さつまいも	長ねぎ しょうが はくさい にんじん ほうろんそう 菊のり もやし 玉葱	674 kcal 30.9 g 19.9 g 95 g	2.9 g
10	水	ごはん とり肉の唐揚げ キャベツレモン漬け 豚汁 くだもの	牛乳 鶏肉 豚肉	米 ばれいしよでんぶん 油 じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり レモン果汁 にんじん だいこん 長ねぎ りんご	686 kcal 26.4 g 23.6 g 95.4 g	2.2 g
11	木	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 バインゼリー	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 大豆 粉寒天	スパゲッティ 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 キャベツ きゅうり しめじ バインジュース	686 kcal 27 g 21.1 g 101.1 g	2.9 g
12	金	ごはん 肉じゃが い ごま入り和風サラダ とりごぼう汁	牛乳 豚肉 しらす干し 鶏肉 生揚げ	米 油 つきこんにやく 三温糖 じゃがいも 上白糖 白いりごま 板こんにやく	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ もやし しょうが ごぼう 干し椎茸 こまつな	683 kcal 29.5 g 17.2 g 111.6 g	3.2 g
16	火	ごはん 魚ハンバーグ あ 青のりポテト お揚げのサラダ みそ汁	牛乳 絞り豆腐 あじすり身 あおのり 油揚げ	米 油 ばれいしよでんぶん 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	663 kcal 30.4 g 19.4 g 97.4 g	2.8 g
17	水	フレンチトースト かいとう 海藻サラダ 豆入りトマトシチュー りんごゼリー	牛乳 たまご 調理用牛乳 海藻 ミックス 豚肉 白いんげんまめ 粉寒天	食パン 三温糖 有塩バター 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 トマトピューレ グリンピース りんごジュース	677 kcal 28.8 g 21.9 g 97.5 g	3.0 g
18	木	ごはん なら卵焼き つ かつぱ漬け 切干大根の煮物 みそ汁	牛乳 豚肉 たまご 大豆 油揚げ わかめ 絹ごし豆腐	米 油 三温糖	しょうが 長ねぎ 玉葱 にら 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	670 kcal 30.5 g 24 g 87.8 g	2.8 g
19	金	キムチ炒飯 ちやーはん チャブチェ 中華スープ くだもの	牛乳 豚肉 鶏肉	米 油 はるさめ(国産でんぶん) 三温糖	しょうが 白菜キムチ にんじん 長ねぎ にら たけのこ水煮 干し椎茸 もやし 青ピーマン 赤ピーマン にんにく チンゲンツアイ りんご	589 kcal 23.9 g 14 g 94.3 g	2.9 g
22	月	あんかけうどん い ちくわ磯揚げ おかか和え くだもの	牛乳 豚肉 焼き竹輪 あおのり 粉かつお節	冷凍うどん 油 三温糖 ばれいしよでんぶん 米粉	しょうが にんにく にんじん 玉葱 干し椎茸 はくさい もやし 長ねぎ こまつな レモン果汁 日本なし	638 kcal 29.4 g 15.9 g 94.9 g	3.9 g
24	水	ごはん 豆腐えびチリソース煮 ちゅうか 中華サラダ たまご 卵入りコーンスープ	牛乳 豚肉 むきえび 木綿豆腐 たまご	米 油 三温糖 ばれいしよでんぶん 上白糖	にんにく しょうが 長ねぎ 玉葱 たけのこ水煮 グリンピース キャベツ きゅうり にんじん もやし とうもろこし とうもろこし缶詰(クリーム) こまつな	707 kcal 34 g 20.7 g 100.5 g	2.8 g
25	木	ボークカレー どっつ 鉄骨サラダ 野菜スープ ぶどうゼリー	牛乳 豚肉 芽ひじき ちりめんじゃこ プロセスチーズ 豚肉 粉寒天	米 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 キャベツ ぶどうジュース	729 kcal 26.2 g 19.9 g 119.1 g	2.9 g
26	金	ごはん あじのねぎみそ焼き あ しょうが浅漬け かぼちゃ含め煮 さつま汁	牛乳 まあじ 豚肉	米 三温糖 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 かぼちゃ ごぼう まいたけ	660 kcal 30.5 g 12.8 g 109.7 g	2.9 g
29	月	ごはん 生揚げとキャベツのみそ炒め だいこん 大根サラダ もやしスープ	牛乳 豚肉 生揚げ 糸けずり	米 油 三温糖 ばれいしよでんぶん	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 チンゲンツアイ	700 kcal 31.7 g 25.5 g 90.1 g	3.0 g
30	火	ごはん 鯖の黒酢あんかけ さ からし和え 五目豆 みそ汁	牛乳 さわら 大豆 こんぶ わかめ	米 ばれいしよでんぶん 油 黒糖 上白糖 三温糖	しょうが キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう れんこん だいこん	712 kcal 31.5 g 21 g 103.2 g	3.2 g
○毎日、牛乳がつきます。 ○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。						675 kcal 29.0 g 19.6 g 100.9 g	2.9 g



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