

9月献立表

令和元年 9月 2日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 食塩	
3火	なすとトマトのスパゲティ 大根サラダ 果肉入りりんごゼリー	○	豚肉 大豆 ゼラチン	牛乳 チーズ 粉寒天	スパゲティ さとう オリーブ油	にんじん トマト トマト缶 パセリ にんにく しょうが なす たまねぎ 大根 きゅうり キャベツ コーン缶 りんごジュース りんご缶	643 kcal 24.4 g 1.9 g
4水	麦ごはん おからふりかけ ツナにらぎょうざ ピリ辛きゅうり もやしの中華スープ	○	おから 粉かつお ツナ 鶏肉	牛乳 じゃこ ひじき あおのり チーズ	米 麦 三温糖 ぎょうざの皮 小麦粉 ごま油 ごま油	にら にんじん たまねぎ きゅうり にんにく しょうが たけのこ もやし ねぎ	666 kcal 22.3 g 2.1 g
5木	とびうおのそぼろ丼 小松菜のおかかあえ かきたま汁	○	とびうお 鶏肉 糸けすり けすりぶし 豆腐 鶏卵	牛乳 こんぶ	米 さとう でん粉 油	にんじん いんげん こまつな しょうが ごぼう ねぎ しらたき たまねぎ もやし キャベツ えのき	618 kcal 29.9 g 2.6 g
6金	バーガーパン タンドリーチキン コーンポテト 野菜たっぷりコンソメスープ	○	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	ミルクパン じゃがいも	パセリ にんじん ほうれん草 たまねぎ にんにく しょうが コーン缶 セロリー キャベツ	601 kcal 29.8 g 3.3 g
9月	★重陽の節句献立★ ひじきごはん 高野豆腐のからあげ 菊花おひたし 大根とえのきのみそ汁	○	鶏肉 凍り豆腐 厚けすりぶし	牛乳 ひじき こんぶ	米 麦 三温糖 でん粉 さとう 油	にんじん こまつな ごぼう にんにく しょうが もやし ねぎ 菊の花 大根 えのき	612 kcal 24.0 g 3.0 g
10火	親子丼 野菜のゆかりあえ 果物(梨)	○	鶏肉 鶏卵 けすりぶし	牛乳 刻みのり	米 さとう でん粉 油	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり なし	663 kcal 26.8 g 1.8 g
11水	いちごジャムサンド サーモンチャウダー ピクルス	○	鶏肉 鮭	牛乳 チーズ 生クリーム	食パン いちごジャム じゃがいも 小麦粉 三温糖	油 バター にんじん パセリ たまねぎ きゅうり マッシュルーム缶 黄ピーマン 大根	651 kcal 27.1 g 2.6 g
12木	チャーハン わかめスープ マーラーカオ	○	焼豚 鶏卵 鶏肉 豆腐 なると	牛乳 わかめ	米 麦 さとう 小麦粉 油 ごま	にんじん しょうが しいたけ ねぎ グリンピース にんにく たまねぎ たけのこ コーン缶	627 kcal 22.7 g 3.1 g
13金	★十五夜献立★ ごはん(新潟県産こしひかり) さわらのねぎみそ焼き さといもと豚肉の炒め煮 お月見団子汁	○	さわら 豚肉 けすりぶし 鶏肉 油揚げ	牛乳 こんぶ	米 さとう さといも 三温糖 白玉もち ごま油 油	にんじん いんげん しょうが ねぎ にんにく こんにゃく 白菜 大根	685 kcal 30.8 g 2.4 g
16月	国民の祝日(敬老の日)						
17火	中華丼 チンゲン菜のナムル お豆かりんとう	○	豚肉 いか えび 大豆	牛乳	米 でん粉 さとう 水あめ さつまいも 油 ごま油 ごま	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 白菜 たけのこ たまねぎ ねぎ グリンピース もやし	669 kcal 22.3 g 2.1 g
18水	きなこバタートースト ポトフ ハム入りカラフルサラダ	○	きなこ 鶏肉 ハム	牛乳	食パン さとう じゃがいも 三温糖 バター オリーブ油	にんじん パセリ 赤ピーマン たまねぎ キャベツ セロリー きゅうり 大根 黄ピーマン にんにく	650 kcal 28.4 g 2.7 g
19木	★食育の日献立(静岡県の郷土料理)★ 麦ごはん しらす佃煮 黒はんぺんのフライ わさびあえ 玉ねぎと厚揚げのみそ汁	○	黒はんぺん 厚けすりぶし 生揚げ	牛乳 じゃこ こんぶ	米 麦 三温糖 小麦粉 パン粉 ごま油	こまつな にんじん 白菜 キャベツ たまねぎ	651 kcal 25.1 g 3.1 g
20金	★オリパラ給食(ロシア料理)★ ターメリックライス ポークストロガノフ サラート・オリヴィエ 果物(柿)	○	豚肉 鶏肉	ジョア ヨーグルト 生クリーム	米 麦 小麦粉 じゃがいも さとう 油 バター	パセリ 赤ピーマン にんじん にんにく たまねぎ マッシュルーム セロリー きゅうり グリンピース かき	674 kcal 19.2 g 2.2 g
23月	国民の祝日(秋分の日)						
24火	青菜飯 肉じゃが みそドレッシングサラダ	○	豚肉 けすりぶし 凍り豆腐	牛乳	米 麦 さとう じゃがいも 三温糖 ごま油 ごま 油	こまつな にんじん いんげん たまねぎ キャベツ こんにゃく コーン缶 きゅうり	605 kcal 23.0 g 2.0 g
25水	塩焼きそば わかめサラダ フルーツヨーグルト	○	豚肉	牛乳 わかめ ヨーグルト	蒸し中華めん さとう 油 ごま油	にんじん にら にんにく しょうが もやし たけのこ ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン缶 みかん缶 パイン缶 黄桃缶	604 kcal 21.6 g 2.4 g
26木	ごはん(新潟県産こしひかり) さんまのかば焼き 小松菜のごま酢あえ 秋野菜の豚汁	○	さんま 厚けすりぶし 豚肉	牛乳 こんぶ	米 でん粉 さとう さつまいも 油 ごま ごま油	こまつな にんじん しょうが キャベツ ごぼう れんこん ねぎ たまねぎ こんにゃく	706 kcal 25.3 g 2.0 g
27金	*4年 社会科見学* パンパン 豆腐グラタン ベーコンと白菜のスープ	○	鶏肉 豆腐 ベーコン	牛乳 チーズ	パンパン マカロニ 小麦粉 油 バター	にんじん ほうれん草 パセリ たまねぎ 白菜	613 kcal 24.2 g 3.4 g
30月	ピビンバ 中華風コーンスープ 果物(ぶどう)	○	豚肉 鶏肉 豆腐 鶏卵	牛乳	米 三温糖 でん粉 油 ごま油	にんじん こまつな しょうが にんにく ねぎ たけのこ こんにゃく もやし クリームコーン缶 コーン缶 えのき ぶどう	619 kcal 24.1 g 2.5 g

学校給食摂取基準 (3・4年生)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g	g
	650	13~20	20~30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	5.0以上	2.0未満
9月平均	642	15.6	30.5	360	85	2.3	3.0	286	0.34	0.60	30	4.3	2.5