



令和5年9月分 献立表



中央区立佃島小学校

= 60g

日	曜	献立名	おもな使用食品の働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	1食あたりの野菜量 g
			体をつくるもとになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるもとになる			
4	月	ごはん かじきの照り焼き カリカリ揚げのお浸し みそ汁 ぶどうゼリー 牛乳	まかじき 油揚げ 豆腐 アガー 牛乳	米 さとう じゃがいも	キャベツ こまつな にんじん しょうが もやし 長ねぎ ぶどうジュース	589	26.1	75g
5	火	【ベジチャレンジ】 野菜60gのピピンパ 中華風コンソースープ なし 牛乳	豚ひき肉 卵 牛乳	米 なたね油 さとう ごま油 いりごま でんぷん	にんにく えどな もやし 長ねぎ クリームコーン缶 スイートコーン缶 にんじん チンゲンサイ なし	673	23.6	136g
6	水	ガーリックトースト カボチャサラダ ミネストラスープ 牛乳	まぐろ油漬 豚もも肉 ベーコン 牛乳	食パン バター マカロニ なたね油 じゃがいも	にんにく パセリ かぼちゃ キャベツ にんじん たまねぎ セロリ トマト水煮缶	600	25.5	123g
7	木	【地産地消：姫とうがん】 わかめごはん とうがんのそぼろ煮 みそ汁 牛乳	わかめ 豚ひき肉 油揚げ 牛乳	米 じゃがいも なたね油 さとう でんぷん	たまねぎ にんじん こんにゃく とうがん さやいんげん キャベツ ほんしめじ	588	20.7	138g
8	金	和風スパゲッティ コーンの野菜サラダ さつまいも入り米粉蒸しパン 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 焼きのり 牛乳	スパゲティ なたね油 でんぷん さとう 米粉 さつまいも	にんにく しょうが とうがらし たまねぎ にんじん キャベツ ぶなしめじ スイートコーン缶	617	23.3	127g
11	月	小松菜チャーハン パリパリサラダ 春雨スープ 牛乳	豚ひき肉 卵 鶏もも肉 豆腐 牛乳	米 なたね油 ごま油 ごま ワンタンの皮 さとう 春雨	たまねぎ こまつな しょうが キャベツ もやし にんじん スイートコーン缶 長ねぎ 干し椎茸	606	23.7	126g
12	火	【ベジチャレンジ】 ごはん わかさぎのねぎソース 野菜60gの炒め物 すまし汁 なし 牛乳	わかさぎ ベーコン 豆腐 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう ごま油	長ねぎ たまねぎ にんじん もやし こまつな はくさい にんじん なし	588	21.8	95g
13	水	ミルクコッパン チリコンカン ポテトのフレンチサラダ クリスタルゼリー 牛乳	大豆 豚ひき肉 アガー 牛乳	ミルクパン なたね油 でんぷん じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう にんじん キャベツ	603	27.1	98g
14	木	【かみかみメニュー】 カレーうどん ごぼうサラダ 豆腐のもちもちドーナツ 牛乳	豚もも肉 油揚げ 豆腐 牛乳	うどん なたね油 でんぷん さとう 白玉粉 小麦粉	しょうが たまねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう にんじん キャベツ	621	22.6	107g
15	金	ごはん 肉豆腐 すまし汁 柿 牛乳	豚もも肉 豆腐 牛乳	米 なたね油 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく スイートコーン缶 黄桃缶 パイン缶	589	26.3	100g
19	火	【ベジチャレンジ】 ぶどうパン マカロニグラタン 野菜60gのサラダ 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 生クリーム チーズ 牛乳 パルメザンチーズ	ぶどうパン マカロニ なたね油 小麦粉 バター パン粉 さとう	たまねぎ キャベツ スイートコーン缶 こまつな もやし	611	25.9	103g
20	水	ごはん さばの塩焼き 五目豆 すまし汁 牛乳	さば 大豆 昆布 牛乳	米 さとう 焼きふ	れんこん にんじん ごぼう だいこん こまつな もやし	615	25.3	75g
21	木	チキンピラフ ジャーマンポテト ABCパスタスープ 柿 牛乳	鶏もも肉 ベーコン 豆乳 ベーコン 牛乳	米 なたね油 バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルーム スイートコーン缶 キャベツ にんじん、かき	585	19.5	100g
22	金	ごはん 酢豚 ワンタンスープ 牛乳	豚もも肉 豚ひき肉 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう ぎょうざの皮	しょうが たまねぎ にんじん だけのご水煮 ビーマン 干し椎茸 長ねぎ こまつな	613	24.7	130g
25	月	【郷土料理：神奈川県】 梅ごはん 魚の和風揚げ 野菜の甘酢がけ すまし汁 牛乳	ちりめんじゃこ まかじき 牛乳	米 でんぷん なたね油 さとう ごま じゃがいも	梅干し だいこん キャベツ にんじん なす はくさい	588	25.9	89g
26	火	【ベジチャレンジ】 豆入りひじきごはん かわり卵焼き 野菜60gお浸し 吉野汁 牛乳	大豆 干ひじき 油揚げ 豚ひき肉 あおのり 卵 鶏もも肉 牛乳	米 なたね油 さとう でんぷん	にんじん キャベツ もやし こまつな ごぼう 長ねぎ	585	26.4	128g
27	水	五目たんめん 青のりビーンズポテト ピリ辛こんにゃく 牛乳	豚もも肉 大豆 あおのり 豚もも肉 牛乳	中華めん なたね油 でんぷん じゃがいも ごま油 三温糖 ごま	はくさい なら もやし にんじん たまねぎ しょうが こんにゃく とうがらし さやいんげん	591	27.7	95g
28	木	【国際理解給食～インド編～】 ナン・大豆入りキーマカレー パセリポテト フルーツヨーグルト 牛乳	豚ひき肉 大豆 プレーンヨーグルト 牛乳	ナン なたね油 じゃがいも	たまねぎ にんじん しょうが にんにく トマト水煮缶 パセリ 黄桃缶 パイン缶	600	26.4	95g
29	金	【季節の献立】 豚丼 菊入お浸し みそ汁 お月見だんご 牛乳	豚もも肉 わかめ きな粉 牛乳	米 さとう なたね油 じゃがいも 白玉だんご	たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 菊のり 長ねぎ	630	23.4	115g

※都合により献立内容を変更する場合があります。

児童1人1回当たりの平均栄養摂取量（小学校）

栄養価	エネルギー							ビタミン				食物繊維
	I kcal	たんぱく質	脂質	ナリウム	カリウム	マグネシウム	鉄	A	B1	B2	C	
	(kcal)	(%)	(%)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	μgRAE	(mg)	(mg)	(mg)	(g)
9月分平均	603	16.3	29.4	2.3	329	91	2.2	259	0.42	0.53	31	6.5
学校給食摂取基準	650	13~20	20~30	2.0	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5

平均栄養価は、*1：学校給食摂取基準の±10%範囲内 *2：学校給食摂取基準の±20%範囲内で調整しています。

