



9 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			I栄養 kcal	たんぱく質 %	脂質 %
		主食	牛乳	副食	血や肉、骨や歯になるもの	体を動かす熱や力になるもの	からだの調子を整える			
1	水	チキンカレー		ツナ入りサラダごまドレ風味 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 ひじき ちりめんじゃこ まぐろ（油漬）	米 大麦 油 バター じゃがいも 小麦粉 ご ま 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 りんご トマト缶 トマトピューレ キャベツ ほうれん草 みかん	681	###	26.7
2	木	ご飯		魚の薬味ソースかけ 肉じゃがの旨煮 味噌汁	牛乳 鮭 豚肉 味噌 だし削り節 油揚げ	米 砂糖 ごま 油 じゃがいも こんにゃく	生姜 ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん キャベツ	593	###	21.6
3	金	麦ご飯		海老シュウマイ 野菜ナムル わかめスープ	牛乳 鶏肉 海老 だし削り節 わかめ 蒸しかまぼこ	米 大麦 砂糖 でん粉 ごま油 しゅうまいの皮	椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 もやし ほうれん草 生姜 にんにく	594	###	19.5
6	月	パンズパン		ポテトコロッケ ラタトゥユ たまごとレタスのスープ	牛乳 豚挽き肉 卵	パンズパン バター じゃがいも 小麦粉 パ ン粉 油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 にんにく 茄子 スッキーニ レタス ピーマン トマト缶 生姜 バジル レタス	628	###	34.3
7	火	ご飯		鶏肉の梅マヨネーズ焼き 野菜のおかか醤油かけ 味噌汁 巨峰	牛乳 鶏肉 かつお節 だし削り節 味噌	米 マヨネーズ じゃがいも	梅肉 キャベツ もやし 人参 小松菜 玉ねぎ 巨峰	594	###	26.1
8	水	あんかけ 焼きそば		じゃが芋のチーズ焼き 野菜と木耳のサラダ	牛乳 豚肉 竹輪 うすら卵 チーズ	油 中華めん 砂糖 で ん粉 じゃがいも パ ター ごま油 ごま	生姜 玉ねぎ 筍 椎茸 人参 ピーマン もやし キャベツ きゅうり さくらげ	631	###	29.5
9	木	栗おこわ		さんまの塩焼き 菊花おひたし すまし汁 梨	牛乳 さんま 豆腐 だし削り節 はんぺん	米 もち米 むき栗 ご ま	小松菜 菊 大根 人参 しめじ ねぎ さやえんどう 梨	619	###	32.6
10	金	発芽玄米ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜のごま和え 豚汁	牛乳 いか 豚肉 豆腐 だし削り節 味噌	米 でん粉 油 砂糖 ごま こんにゃく じゃ がいも	生姜 もやし きゅうり 人参 ごぼう 大根 ねぎ	602	###	26.3
13	月	麦ご飯		四川味噌豆腐 焼きししゃも かぶのナムル	牛乳 豚挽き肉 味噌 豆腐 ししゃも	米 大麦 油 砂糖 で ん粉 ごま油 ごま	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 いら ザーサイ（漬物） かぶ きゅうり	615	###	29.0
14	火	わかめご飯		厚焼き卵 さんびら 豆腐汁	牛乳 わかめ 鶏肉 卵 だし削り節 豆腐 油揚 げ	米 大麦 油 砂糖 系 こんにゃく	玉ねぎ 人参 椎茸 蓮根 グリーンピース（冷凍） しめじ ねぎ 小松菜	613	###	29.1
15	水	茄子入り ミートソース		大豆入り茹で野菜 グリーンポテト	牛乳 豚挽き肉 大豆 チーズ	油 スパゲッティ じゃがいも バター 砂糖	茄子 にんにく トマト缶 ピーマン 人参 セロリー 玉ねぎ トマトピューレ パセリ きゅうり キャベツ	645	###	33.6
16	木	ご飯		鯖の味噌煮 小松菜のお浸し 沢煮わん	牛乳 さば 味噌 かつお節 だし削り節 鶏肉 蒸しかまぼこ	米 砂糖 でん粉	ねぎ 生姜 小松菜 もやし 人参 椎茸 かぶ かぶ（葉）	585	###	26.5
17	金	ぶどうパン		マカロニグラタン スティックサラダ ジュリアンスープ	牛乳 鶏肉 海老 チー ズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ 油 小麦粉 バター 砂 糖	玉ねぎ マッシュルーム パセリ 大根 きゅうり 人参 セロリー キャベツ	644	###	32.7
21	火	さつま芋ご飯		わかさぎの二色揚げ 昆布豆 野菜の塩風味 根菜汁	牛乳 わかさぎ 大豆 青のり 大豆 昆布 豆 腐 だし削り節 味噌	米 さつまいも ごま でん粉 小麦粉 油 砂 糖 じゃがいも	キャベツ 人参 ごぼう 大根 ねぎ	638	###	24.1
22	水	ご飯		豚肉のピリ辛焼き ビーフンソテー 中華風コンスープ	牛乳 豚肉 卵	米 ごま油 砂糖 油 ビーフン でん粉	生姜 にんにく 人参 筍 キャベツ ピーマン 椎茸 玉ねぎ クリームコーン缶 小松菜	632	###	26.5
24	金	五目うどん		豆と野菜のドレッシング和え おはぎ	牛乳 だし削り節 鶏肉 油揚げ 大豆 蒸しかまぼこ きな粉	うどん 油 砂糖 もち米 米 ごま	人参 筍 ねぎ 小松菜 きゅうり 蓮根 枝豆（冷凍）	676	###	23.6
27	月	ご飯		生揚げと野菜の煮付け チンゲンサイのお浸し 巨峰	牛乳 生揚げ だし削り節 かつお節	米 砂糖 油 ふ こんにゃく じゃがいも	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 冷凍いんげん チンゲンサイ 巨峰	608	###	23.7
28	火	ガーリック ライス		白身魚のムニエル もやしと青菜のソテー ミネストローネ	牛乳 メルルーサ ベー コン 豚肉	米 バター 小麦粉 油 マカロニ	にんにく レモン もやし 小松菜 人参 玉ねぎ セロリー キャベツ トマト缶 トマトピューレ	598	###	24.7
29	水	ご飯		和風ハンバーグおろしソースかけ ブロッコリーとコーンのおかか和え 茄子の味噌汁	牛乳 豚肉もも挽き肉 豆腐 卵 かつお節 だ し削り節 油揚げ 味噌	米 油 パン粉	玉ねぎ 人参 大根 茄子 レモン ブロッコリー コーン缶 さやいんげん	611	###	25.8
30	木	アップル トースト		秋野菜のシチュー ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 大豆	食パン バター 砂糖 油 さつまいも 小麦粉	りんご 人参 玉ねぎ ブロッコリー きゅうり キャベツ	664	###	35.2

9月													
	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B ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食塩相当量	食物繊維
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μ g	m g	m g	m g	g	g
平均栄養量	624	16.0	27.6	355	94	2.4	2.9	250	0.38	0.51	34	2.7	3.9
栄養基準	650	13～20	20～30	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	2	5.0

※学校行事・仕入れの都合により、献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

＊今月の献立より＊

9日（木）…秋の味覚、栗おこわ・さんまの塩焼きです。

15日（水）…茄子入りミートソースは、ミートソースと茄子の素揚げをまぜ、スパゲッティにかけて食べます。

24日（金）…秋のお彼岸なので、おはぎを作ります。黒ごまときな粉です。

※1日はすいかの予定でしたが、天候不順のため、入荷がありませんでした。冷凍みかんに変更いたします。