



9月献立表



令和6年度

中野区立武蔵台小学校

日 曜日	献立名	牛乳	食品名			【中学年栄養価】 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)
			赤の仲間 体をつくるものになる	黄の仲間 エネルギーのもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	
2月	コメッコカレー みそだしサラダ 冷凍パイ	○	豚肉, レンズ豆, 調製豆乳, 赤みそ	米, 米粒麦, 油 じゃがいも, 米粉 中ざら糖, 砂糖, ごま油	にんにく, 玉ねぎ, にんじん マッシュルーム, ●こまつな キャベツ, もやし, 冷凍パイ	785 20.1 23.2
3火	ご飯 マーボーじゃがいも 茎わかめと春雨のサラダ	○	豚肉, 大豆, 赤みそ, 茎わかめ	米, じゃがいも, 油 砂糖, でん粉, ごま油 緑豆はるさめ	にんにく, しょうが, にんじん, だけのこ 玉ねぎ, 干しいたけ, ねぎ さやえんどう, もやし, きゅうり	624 20.5 18.1
4水	レモンバタートースト ポークビーンズ コーンサラダ	○	大豆, 豚肉	食パン, バター, 砂糖 油, じゃがいも	レモン果汁, 玉ねぎ, にんじん セロリ, キャベツ コーン, きゅうり	569 24.6 23.5
5木	ご飯 豚肉のしょうが炒め 野菜のごま和え 豆乳仕立てのみそ汁	○	豚肉, 白みそ, 赤みそ, 豆乳	米, 油, 砂糖, でん粉 すりごま, じゃがいも こんにゃく	玉ねぎ, しょうが, もやし, キャベツ コーン, だいこん, にんじん ごぼう, ねぎ, ●こまつな	548 22.0 15.0
6金	わかめご飯 冬瓜と生揚げのそぼろ煮 ひじきとパプリカのサラダ	○	炊き込みわかめ, 生揚げ 鶏肉, ひじき	米, 砂糖, こんにゃく でん粉, 白ごま, 油	にんじん, 玉ねぎ, とうがん 干しいたけ, ねぎ, キャベツ きゅうり, だいこん, 赤ピーマン, コーン	579 22.4 18.1
9月	とうもろこしときのこのご飯 鶏肉のみそ焼き 菊花煮浸し すまし汁	○	豚肉, 鶏肉, 赤みそ かまぼこ(卵不使用), 生わかめ	米, 米粒麦, 油 砂糖, ごま油	ぶなしめじ, コーン, にんじん ●こまつな, もやし, 菊のり 玉ねぎ, だいこん	530 23.9 18.0
10火	チリビーンズライス カラフルサラダ 梨	○	豚肉, 大豆	米, 油, 砂糖	にんにく, しょうが, セロリ, 玉ねぎ にんじん, マッシュルーム, えだまめ きゅうり, 赤ピーマン, コーン トマトジュース, キャベツ, 梨	556 21.5 17.4
11水	ご飯 ししゃもの唐揚げ 大根ときゅうりの塩風味 肉じゃがの旨煮	○	ししゃも, 花かつお, 豚肉	米, でん粉, 薄力粉 油, じゃがいも こんにゃく, 砂糖	しょうが, だいこん, きゅうり 玉ねぎ, にんじん, さやいんげん	561 19.9 18.3
12木	あんかけ焼きそば 中華スープ みかん入り牛乳寒	○	豚肉, えび, 鶏肉, 豆腐 生わかめ, アガー, 調理用牛乳	蒸し中華めん, 油 でん粉, ごま油, 砂糖	にんじん, もやし, 干しいたけ はくさい, チンゲンサイ, ねぎ えのき, しょうが, みかん缶	479 21.8 14.7
13金	ご飯 ぶりの照り焼き 野菜のごまじょうゆかけ ぐたくさん汁	○	ぶり, 鶏肉, 白みそ	米, 押麦, 砂糖 でん粉, 白ごま, 油	しょうが, もやし, ●こまつな コーン, ごぼう, にんじん だいこん, はくさい, しめじ, ねぎ	580 26.5 19.2
17火	きつねうどん 海藻和風サラダ お月見だんご	○	鶏肉, 油揚げ, カットわかめ	油, 冷凍うどん, 砂糖 白玉粉, でん粉	にんじん, だいこん, ぶなしめじ ●こまつな, ねぎ きゅうり, キャベツ	504 21.9 20.0
18水	3色ピラフ チーズオムレツ キャベツとベーコンのスープ	○	プロセスチーズ, 卵 調理用牛乳, ベーコン	米, 米粒麦, 油, ソフトアイ マーガリン(乳なし), じゃがいも, 砂糖	にんじん, コーン, さやいんげん 玉ねぎ, ピーマン, セロリ キャベツ, しめじ, ●こまつな	583 23.3 22.0
19木	深川飯 小松菜の和えもの とびうおのつみれ汁	○	赤みそ, あさり, 油揚げ 刻みのり, とびうおミンチ 豆腐	米, 砂糖, でん粉	しょうが, にんじん もやし, ●こまつな だいこん, ねぎ	446 21.6 11.2
20金	ブルコギ丼 わかめスープ くだもの(巨峰)	○	豚肉, 鶏肉 豆腐, 生わかめ	米, 油, 砂糖, ごま油	玉ねぎ, もやし, いら, えのき, りんご しょうが, にんにく, はくさい, ねぎ ぶなしめじ, ぶどう(巨峰)	565 23.4 18.0
24火	萩の花ごはん とりつくね キャベツとじゃこのお浸し だいこんのみそ汁	○	ささげ, 鶏肉, 豆腐, 調製 豆乳, 赤みそ, ちりめんじゃこ 生わかめ, 白みそ	米, もち米, でん粉 ごま油, パン粉, 砂糖	えだまめ, 干しいたけ, 玉ねぎ にんにく, しょうが, キャベツ にんじん, だいこん, はくさい, えのき	536 26.1 17.7
25水	黒砂糖パン ラザニア風グラタン 野菜とコーンのスープ	○	豚肉, 調理用牛乳 ピザチーズ, 鶏肉	黒砂糖パン, 油 マカロニ, 薄力粉	にんにく, にんじん, 玉ねぎ キャベツ, ●こまつな, コーン	507 24.1 23.3
26木	ご飯 かつおのみそがらめ 小松菜のりあえ 玉ねぎと豆腐のみそ汁	○	かつお, 大豆, 赤みそ, 花かつお 焼きのり, 豆腐, 生わかめ, 白みそ	米, 薄力粉, でん粉, 油 砂糖, 白ごま, じゃがいも	しょうが, にんじん, ●こまつな キャベツ, 玉ねぎ	630 31.2 19.0
27金	キムチチャーハン いかのしょうが焼き 春雨スープ	○	豚肉, いか, 豚肉	米, 油, ごま油 砂糖, 緑豆はるさめ	にんじん, 玉ねぎ, 白菜キムチ いら, しょうが, 干しいたけ はくさい, もやし, ねぎ, チンゲンサイ	533 28.1 14.8
30月	東京なすのミートソースパグティ ビーンズサラダ 果物(プルーン)	東京牛乳	豚肉, ピザチーズ 大豆, ひよこ豆	スパグティ, 油 砂糖, オリーブ油, 薄力粉, バター	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, セロリ マッシュルーム, トマトジュース ●なす, パセリ, えだまめ キャベツ, きゅうり, プルーン	607 25.3 23.2

東京都産の野菜には●印をつけています。【*今月の東京野菜…●なす●こまつな】

※学校行事や仕入れ等の都合により、献立を変更する場合がございます



9月 平均栄養価 (中学年)		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カルシウム	マグネシウム
※中学年の値を1として、 低学年は0.9倍、高学年は1.1倍した値になります。		564kcal	23.6g	18.7g	81.8mg	942mg	332mg	86mg
		鉄	β-カロテン活性当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維総量	食塩相当量
		2.3mg	238μg	0.36mg	0.51mg	25mg	5.5g	2.3g