



9 月献立表

中野区立武蔵台小学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1人1日 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	火	大豆入り ドライカレー		フレンチサラダ オレンジゼリー	大豆 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ アガー	精白米 米粒麦 植物油 薄力粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり みかんジュース	646	14.6	28.3
2	水	ご飯		魚の麦味噌焼き さつま芋の甘煮 冬瓜入りすまし汁	牛乳 鮭 甘みそ 豆腐 だし削り節	精白米 押麦 砂糖 さつまいも	冬瓜 人参 しめじ ねぎ 小松菜	629	16.5	16.5
3	木	コッペパン		ポテトコロッケ ラタトゥユ たまごレタスのスープ	牛乳 豚ひき肉 鶏卵	コッペパン じゃがいも バター 薄力粉 パン粉 油 オリーブ油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 人参 にんにく ズッキーニ 黄ピーマン ホールトマト バジル 生姜 レタス なす	627	14.9	34.0
4	金	ご飯		鶏肉の梅マヨネーズ焼き いんげんときやべつのサラダ 味噌汁	牛乳 鶏もも肉 味噌 だし煮干	精白米 マヨネーズ 植物油 砂糖 じゃがいも	梅肉 さやいんげん キャベツ もやし 白菜 玉ねぎ 人参	598	15.0	29.0
7	月	ご飯		海老シュウマイ チャブチェ 中華スープ	牛乳 鶏ひき肉 豚肩肉 海老すり身 豆腐	精白米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 植物油 はるさめ ごま油 白すりごま	椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 にんにく ビーマン 赤ピーマン 黄ピーマン きくらげ チンゲンサイ	638	17.1	21.9
8	火	茄子入り ミートソース		グリーンポテト シーフードサラダ	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 いか しばえび	植物油 スパゲッティ バター じゃがいも 砂糖	なす にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ ビーマン ホールトマト バセリ トマトピューレ キャベツ きゅうり レモン りんご	651	15.8	32.6
9	水	ご飯		生揚げと野菜の煮付け じゃこ入り茹で野菜 オレンジゼリー	牛乳 生揚げ アガー だし削り節 ちりめんじゃこ	精白米 砂糖 植物油 こんにゃく じゃがいも 車ふ	人参 椎茸 玉ねぎ 筍 冷いんげん チンゲンサイ キャベツ みかんジュース	621	14.5	23.2
10	木	キャロット ライス		白身魚のムニエル 豆と野菜のドレッシング和え オニオンスープ	牛乳 メルルーサ 大豆 ベーコン	精白米 バター 薄力粉 オリーブ油 植物油 砂糖	人参 レモン きゅうり 蓮根 枝豆（冷凍） 玉ねぎ しめじ パセリ	600	15.9	28.8
11	金	さつま芋ご飯		いかのかりんと揚げ 野菜のおかか和え 味噌汁	牛乳 いか かつお節 だし削り節 油揚げ わかめ 味噌	精白米 さつまいも 黒ごま でん粉 油	生姜 キャベツ 小松菜 人参 大根 ねぎ	592	16.1	26.1
14	月	高菜じゃこご飯		ぎせい豆腐 蓮のきんぴら 味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豆腐 豚ひき肉 鶏卵 だし煮干 味噌	精白米 ごま油 植物油 砂糖 白ごま じゃがいも	高菜漬 人参 椎茸 小松菜 さやいんげん 蓮根 大根	605	15.7	26.9
15	火	ぶどうパン		マカロニグラタン 三色ソテー ベーコンスープ	牛乳 鶏もも肉 しばえび 粉チーズ ベーコン	ぶどうパン マカロニ 植物油 薄力粉 バター	玉ねぎ マッシュルーム 人参 ホールコーン ほうれんそう キャベツ パセリ	660	15.2	33.0
16	水	ご飯		ししゃものフライ 肉じゃがの旨煮 すまし汁	牛乳 ししゃも 鶏卵 豚もも肉 だし削り節 豆腐 はんぺん	精白米 薄力粉 パン粉 植物油 じゃがいも こ んにゃく 砂糖	玉ねぎ 人参 さやいんげん 大根 しめじ ねぎ さやえんどう	669	16.8	25.7
17	木	ご飯		豚肉のピリ辛焼き 五目豆 茄子の味噌汁	牛乳 豚もも肉 大豆 刻み昆布 だし削り節 油揚げ 味噌	精白米 ごま油 砂糖 こんにゃく	生姜 にんにく 人参 蓮根 椎茸 なす 玉ねぎ さやいんげん	617	18.3	27.7
18	金	五目うどん		おはぎ ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏もも肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 きな粉 まぐろ（油漬）	うどん もち米 精白米 黒すりごま 砂糖 植物油	人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	659	13.5	23.4
23	水	麦ご飯		四川味噌豆腐 炒りこんにゃく 野菜ナムル	牛乳 豚ひき肉 味噌 豆腐	精白米 米粒麦 植物油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく ねぎ 人参 椎茸 筍 ザーサイ いら もやし ほうれんそう	594	16.8	27.3
24	木	オムライス		じゃこ入りカラフルサラダ 野菜スープ	鶏もも肉 鶏卵 牛乳 ちりめんじゃこ ベーコン	精白米 米粒麦 バター 植物油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 玉ねぎ エリンギ キャベツ セロリ グリーンピース（冷）きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン 人参 もやし	608	15.5	28.6
25	金	ご飯		魚の照り焼き 野菜のごま醤油かけ 味噌汁	牛乳 まさば わかめ だし削り節 豆腐 味噌	精白米 砂糖 白すりごま	生姜 チンゲンサイ もやし 人参 大根 玉ねぎ	596	17.7	29.3
28	月	もやしそば		たこ焼きくん 切り干し大根入りサラダ	豚肩肉 なると 牛乳 まだこ 桜えび 鶏卵 青のり かつお節	蒸し中華めん 植物油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし いら ねぎ キャベツ 切干大根 きゅうり	591	16.9	30.6
29	火	アップル トースト		秋野菜のシチュー クルトン入りサラダ	牛乳 鶏もも肉 脱脂 粉乳	食パン バター 砂糖 植物油 さつまいも 薄力粉 食パンみみ	りんご 人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	647	13.7	34.2
30	水	栗おこわ		さんまの黒酢煮 菊花おひたし 豚汁	牛乳 さんま だし煮干 豚もも肉 豆腐 味噌	精白米 もち米 むき栗 黒ごま 砂糖 さといも こんにゃく	小松菜 菊 ごぼう 大根 人参 ねぎ	634	15.5	29.2

9月													
	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
平均栄養量	624	15.8	27.8	347	103	2.2	2.9	237	0.36	0.5	34	2.7	4.4
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 *

- 8日（火）…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混ぜ、スパゲッティにかけて食べます。
- 18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。
- 30日（水）…秋の味覚、栗おこわ・さんまの黒酢煮です。

※9月前半は夏野菜・後半は秋の味覚が登場します。お楽しみに！

