

9月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和7年9月1日(月)
校長 榎並 みな子
栄養教諭 伊藤 悠

日	献立名	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		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	日	献立名	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		1人分 たんぱく質 脂質 食塩相当量																																																				
2 火	牛乳 スパイスカレー 海藻サラダ 巨峰	豚肩肉	牛乳(飲用) かいそうミックス	精白米 発芽玄米 じゃがいも 薄力粉	サラダ油 白いりごま	にんじん しょうが にんにく 玉葱 キャベツ きゅうり 巨峰		585 kcal 18.8 g 16.5 g 2.0 g	18 木	牛乳 ガーリックトースト チリコンカン(ルーなし) マセドアンサラダ	金時豆(乾) 豚肩肉	牛乳(飲用)	食パン じゃがいも 上白糖	有塩バター サラダ油	パセリ粉 にんじん トマト缶詰(ホール) トマトピューレ	にんにく セロリー 玉葱 エリンギ きゅうり ホールコーン(冷凍)	580 kcal 22.6 g 23.6 g 2.3 g																																																				
3 水	牛乳 ご飯 中華コーンスープ 八珍豆腐	たまご 木綿豆腐 豚肩肉 冷凍むきえび いか短冊	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖	サラダ油	にんじん チンゲンツアイ	ホールコーン(冷凍) クリームコーン缶詰 ねぎ えのきたけ にんにく しょうが だけのご(水煮) 玉葱 干し椎茸	580 kcal 25.9 g 15.4 g 2.3 g	19 金	牛乳 ご飯 にらたま汁 豆鮭の磯辺揚げ こんにゃくあえ	鶏肉モモ 絹ごし豆腐 たまご 白みそ 赤みそ かつおぶし	牛乳(飲用) 豆鮭 あおさ(素干し)	精白米 発芽玄米 薄力粉 サラダこんにゃく	揚げ油 白いりごま ごま油 サラダ油	にら こまつな	ねぎ キャベツ ホールコーン(冷凍) 玉葱	571 kcal 23.8 g 19.8 g 1.8 g																																																				
4 木	牛乳 きなこ揚げパン ポトフ ダイコンサラダ	きな粉(大豆) 豚肩肉 大豆(国産、乾) フランクフルト	牛乳(飲用)	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 サラダ油	にんじん	玉葱 キャベツ セロリー だいこん きゅうり ホールコーン(冷凍)	613 kcal 24.5 g 27.8 g 2.2 g	22 月	牛乳 おはぎ 豚汁 焼きししゃも きゃべつ即席漬け	きな粉(大豆) 豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ かつおぶし	牛乳(飲用) ししゃも(生干し)	精白米 もち米 上白糖 じゃがいも こんにゃく	黒すりごま サラダ油 白いりごま	にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	654 kcal 30.0 g 20.6 g 1.8 g																																																				
5 金	牛乳 ご飯 呉汁 いかの照り焼き 茹野菜ごまだれかけ	大豆(国産、乾) 油揚げ 赤みそ かつおぶし いか鹿の子目	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	サラダ油 白すりごま	にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ もやし	547 kcal 29.0 g 14.9 g 2.0 g	24 水	牛乳 麻婆なす丼 バンウースー なし	木綿豆腐 豚モモ肉 赤みそ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 上白糖 でんぷん 普通ほるさめ(乾)	炒め油 サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	なす しょうが にんにく ねぎ だけのご(水煮) 干し椎茸 きゅうり キャベツ もやし なし	600 kcal 21.7 g 18.4 g 1.7 g																																																				
8 月	牛乳 キムチチャーハン 春雨スープ ナムル	豚肩肉	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 普通ほるさめ(乾)	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん こまつな	キムチ漬け ねぎ だけのご(水煮) キャベツ 干し椎茸 しょうが もやし にんにく	516 kcal 20.8 g 18.6 g 2.1 g	25 木	牛乳 食パン 手作りブルーベリージャム ミネストラスープ ポテトグラタン	豚肩肉 大豆(国産、乾) 鶏肉モモ こま切り	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) ピザチーズ	食パン グラニュー糖 はちみつ じゃがいも 薄力粉	サラダ油 サラダ油 有塩バター	にんじん トマト缶詰(ホール) パセリ粉	ブルーベリー レモン(果汁、生) 玉葱	607 kcal 24.5 g 24.7 g 2.3 g																																																				
9 火	牛乳 ご飯 かきたま汁 さばの南部焼き 菊花びたし	絹ごし豆腐 たまご かつおぶし さば切り身 糸削り	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん	サラダ油 白いりごま	ほうれんそう 万能ねぎ こまつな	えのきたけ ねぎ 菊のり もやし	579 kcal 30.2 g 19.1 g 1.8 g	26 金	牛乳 さんまの蒲焼丼 沢煮わん ひじきあえ	さんま生開き 豚肩肉 かつおぶし	牛乳(飲用) 干ひじき(鉄釜、乾)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上新粉 上白糖 糸こんにゃく	揚げ油 白いりごま サラダ油	にんじん こまつな	しょうが ごぼう ねぎ 干し椎茸 だいこん	639 kcal 22.7 g 26.8 g 2.1 g																																																				
10 水	牛乳 ご飯 豆腐とわかめの味噌汁 肉じゃが	絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ かつおぶし 豚肩肉	牛乳(飲用) 生わかめ(塩抜き)	精白米 発芽玄米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖	サラダ油	にんじん さやいんげん	ねぎ しめじ 玉葱	566 kcal 23.6 g 15.1 g 1.7 g	29 月	牛乳 チキンライス パスタスープ ツナサラダ	鶏肉モモ こま切り 豚肩肉 ツナ水煮(ルー)	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 じゃがいも リボンマカロニ 上白糖	サラダ油	にんじん	玉葱 グリーンピース(冷凍) キャベツ きゅうり	555 kcal 23.2 g 18.1 g 2.2 g																																																				
11 木	牛乳 スパゲティアラビアータ ピーンズサラダ セサミケーキ(卵ぬき)	豚肩肉 ひよこめ(乾) 大豆(国産、乾)	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	ハーフスパゲティ 上白糖 薄力粉	サラダ油 白すりごま 有塩バター 白いりごま	にんじん たかのつめ トマト缶詰(ホール) トマトピューレ	しょうが にんにく セロリー 玉葱 エリンギ きゅうり キャベツ	639 kcal 25.5 g 26.3 g 1.9 g	30 火	牛乳 あんかけ焼きそば 大根ときゅうりのごま風味 フルーツヨーグルトかけ	豚肩肉 いか短冊 冷凍むきえび	牛乳(飲用) プレーンヨーグルト	蒸し中華めん でんぷん 上白糖	ごま油 サラダ油 白いりごま	にんじん	玉葱 だけのご(水煮) 干し椎茸 はくさい もやし しょうが だいこん きゅうり みかん缶 りんご(缶詰) パイナップル	549 kcal 26.7 g 17.8 g 2.4 g																																																				
12 金	牛乳 かやくご飯 むらくも汁 鮭の塩焼き ごまあえ	油揚げ 鶏肉モモ たまご かつおぶし 生鮭	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 糸こんにゃく でんぷん 上白糖	サラダ油 ごま油 白すりごま	にんじん 万能ねぎ こまつな	ごぼう 干し椎茸 ねぎ キャベツ もやし	559 kcal 30.7 g 18.4 g 2.2 g	<h3>< 麻婆なす丼 のレシピ > (9/24の給食より)</h3> <p>*材料* (4人分)</p> <table border="0"> <tr> <td>ごはん</td> <td>4人分</td> <td>赤みそ</td> <td>8g</td> </tr> <tr> <td>木綿豆腐</td> <td>280g(さいのめ)</td> <td>しょうゆ</td> <td>16g</td> </tr> <tr> <td>なす</td> <td>120g(半月切り)</td> <td>砂糖</td> <td>1g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>6g</td> <td>酒</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>豚ひき</td> <td>40g</td> <td>トウバンジャン</td> <td>1.6g</td> </tr> <tr> <td>しょうが</td> <td>4g(みじん切り)</td> <td>テンメンジャン</td> <td>12g</td> </tr> <tr> <td>にんにく</td> <td>2g(みじん切り)</td> <td>ごま油</td> <td>2g</td> </tr> <tr> <td>油</td> <td>2.4g</td> <td>でんぷん</td> <td>4g</td> </tr> <tr> <td>にんじん</td> <td>60g(みじん切り)</td> <td>水</td> <td>120g</td> </tr> <tr> <td>ねぎ</td> <td>60g(みじん切り)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>だけのご</td> <td>40g(みじん切り)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>しいたけ</td> <td>3g(みじん切り)</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>にら</td> <td>20g(みじん切り)</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p>*作り方*</p> <ol style="list-style-type: none"> なすを油で炒めておく。 しょうが、にんにく、ひき肉を炒め、火が通ったら他の野菜も炒める。 ★の調味料を加え、よく混ぜ合わせる。 でんぷんでとろみを付け、ごま油を回し入れ、1を加えて仕上げる。 									ごはん	4人分	赤みそ	8g	木綿豆腐	280g(さいのめ)	しょうゆ	16g	なす	120g(半月切り)	砂糖	1g	油	6g	酒	4g	豚ひき	40g	トウバンジャン	1.6g	しょうが	4g(みじん切り)	テンメンジャン	12g	にんにく	2g(みじん切り)	ごま油	2g	油	2.4g	でんぷん	4g	にんじん	60g(みじん切り)	水	120g	ねぎ	60g(みじん切り)			だけのご	40g(みじん切り)			しいたけ	3g(みじん切り)			にら	20g(みじん切り)		
ごはん	4人分	赤みそ	8g																																																																		
木綿豆腐	280g(さいのめ)	しょうゆ	16g																																																																		
なす	120g(半月切り)	砂糖	1g																																																																		
油	6g	酒	4g																																																																		
豚ひき	40g	トウバンジャン	1.6g																																																																		
しょうが	4g(みじん切り)	テンメンジャン	12g																																																																		
にんにく	2g(みじん切り)	ごま油	2g																																																																		
油	2.4g	でんぷん	4g																																																																		
にんじん	60g(みじん切り)	水	120g																																																																		
ねぎ	60g(みじん切り)																																																																				
だけのご	40g(みじん切り)																																																																				
しいたけ	3g(みじん切り)																																																																				
にら	20g(みじん切り)																																																																				
16 火	牛乳 カレーシーフードピラフ 野菜スープ サワーかん	いか短冊 冷凍むきえび 豚肩肉	牛乳(飲用) 粉寒天 乳酸菌飲料(殺菌)	精白米 発芽玄米 じゃがいも	有塩バター サラダ油	にんじん こまつな	玉葱 グリーンピース(冷凍) キャベツ セロリー	532 kcal 23.3 g 13.2 g 1.9 g	17 水	牛乳 ご飯 手作りひじきふりかけ 五目みそ汁 じゃがたまご焼き 磯あえ	糸削り 木綿豆腐 油揚げ かつおぶし 赤みそ 白みそ たまご	牛乳(飲用) 干ひじき(鉄釜、乾) きざみのり	精白米 発芽玄米 三温糖 じゃがいも	白いりごま サラダ油	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ キャベツ えのきたけ しめじ ホールコーン(冷凍)	592 kcal 25.7 g 18.3 g 1.9 g																																																				

※中学年を基準とし、低学年は0.9倍、高学年は1.1倍となります。 ※天候等の都合により、食材が変更になる可能性があります。

