

9月献立表



清瀬市立芝山小学校
令和8年7月17日(金)
校長 榎並 みな子
栄養教諭 町田 歩乃香

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
1 火	牛乳 ドライカレー かいそうサラダ きょうぼう	豚モモ肉 大豆	牛乳(飲用) 海藻ミックス	精白米 発芽玄米 米粉	サラダ油 白いりごま ごま油	にんじん ピーマン トマトピューレ	玉葱 にんにく 生姜 キャベツ きゅうり 巨峰	597 kcal 22.3 g 17.4 g 2.0 g
2 水	牛乳 ごはん さわにわん もうかざめのうめやき こんにゃくあえ	豚肩肉 もうかざめ	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 サラダこんにゃく	サラダ油 卵不使用マヨネーズ 白いりごま ごま油	にんじん 青しそ葉 こまつな	ごぼう ねぎ 干椎茸 梅干し キャベツ 冷凍ホウレンソウ 玉葱	566 kcal 27.6 g 17.8 g 2.1 g
3 木	牛乳 スパゲティアラビアータ ビーンズサラダ セサミケーキ	豚肩肉 大豆 青大豆	牛乳(飲用) 牛乳(調理用) 生クリーム	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 鷹の爪 ホールトマト トマトピューレ	生姜 にんにく セロリ 玉葱 エリンギ きゅうり キャベツ	633 kcal 25.7 g 26.5 g 1.9 g
4 金	牛乳 かまやきビビンバ はるさめスープ みかんかん	豚肩肉 たまご	牛乳(飲用) 粉寒天	精白米 発芽玄米 上白糖 春雨	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん 小松菜	もやし ねぎ 大豆もやし 生姜 にんにく たけのこ水煮 キャベツ えのきたけ みかん果汁	638 kcal 25.0 g 22.0 g 2.0 g
7 月	牛乳 ごはん とうふとわかめのみそしる にくじゃが	絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 豚肩肉	牛乳(飲用) 生わかめ	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 えのきたけ 玉葱	582 kcal 24.0 g 15.2 g 1.8 g
8 火	牛乳 シーフードピラフ やさいスープ フルーツヨーグルト	いか 冷凍むきえび 豚肩肉	牛乳(飲用) プレーンヨーグルト	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 小松菜	玉葱 キャベツ セロリ みかん缶 黄桃缶 パイン缶	560 kcal 23.5 g 13.9 g 1.9 g
9 水	★ちょうようのせっくメニュー★ 牛乳 ごはん かきたまじる さばのみそに きっかびたし	絹ごし豆腐 たまご さば 赤みそ おおかき削り	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 三温糖		小松菜 にんじん	えのきたけ ねぎ 生姜 菊のり もやし	585 kcal 29.3 g 17.5 g 2.1 g
10 木	牛乳 しょくパン てづくりブルーベリージャム ミネストローネ ポテトグラタン	豚モモ肉 鶏モモ肉	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 シェ尔マカロニ じゃがいも 薄力粉	サラダ油 有塩バター	にんじん ホールトマト パセリ粉	★ブルーベリー レモン 玉葱 キャベツ	619 kcal 24.7 g 24.3 g 2.4 g
11 金	牛乳 わかめごはん とんじる やしししゃも キャベツのそくせきづけ	豚肩肉 木綿豆腐 白みそ 赤みそ	牛乳(飲用) 炊き込みわかめ ししゃも	精白米 発芽玄米 じゃがいも こんにゃく	サラダ油	にんじん	ごぼう 大根 ねぎ 生姜 キャベツ きゅうり	541 kcal 26.7 g 15.0 g 2.4 g
14 月	牛乳 ガーリックライス パスタスープ タンドリーチキン グリーンサラダ	豚肩肉 鶏モモ肉	牛乳(飲用) プレーンヨーグルト	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	パセリ粉 にんじん	にんにく 玉葱 生姜 レモン キャベツ きゅうり もやし	551 kcal 25.3 g 14.9 g 2.1 g
15 火	★じっしゅうせいこうあんメニュー★ 牛乳 えだまめのたきこみごはん やさいみそしる さけのたつたあげ さつまいものハニーバターに	油揚げ 赤みそ 白みそ 生鮭	牛乳(飲用)	精白米 でんぷん さつまいも はちみつ	揚げ油 有塩バター 黒いりごま	にんじん 小松菜	冷凍枝豆 ごぼう しめじ 大根 ねぎ 生姜 にんにく	654 kcal 28.5 g 22.0 g 2.0 g

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
16 水	牛乳 きなこごまあげパン ポトフ じゃこサラダ	きな粉 豚肩肉 フランクフルト	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ	コッペパン 上白糖 じゃがいも	揚げ油 白すりごま サラダ油	にんじん	玉葱 キャベツ セロリ 大根 きゅうり	611 kcal 24.8 g 28.1 g 2.3 g
17 木	牛乳 ごはん てづくりふりかけ ごもくみそしる たまごやき いそあえ	おおかき削り 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ たまご	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ 青のり きざみのり	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	白いりごま	にんじん 小松菜	ねぎ キャベツ えのきたけ しめじ 冷凍ホウレンソウ	583 kcal 28.6 g 18.0 g 1.8 g
18 金	★ひばさんメニュー★ 牛乳 マーボーなすどん パンウースー 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 春雨	サラダ油 ごま油 白いりごま	にんじん にら	★なす 生姜 にんにく たけのこ水煮 ねぎ 干椎茸 きゅうり キャベツ もやし 梨	602 kcal 21.8 g 18.7 g 1.7 g
24 木	★あきのおひがんメニュー★ 牛乳 いなかうどん ゆかりづけ おはぎ	鶏モモ肉 さつま揚げ 油揚げ きな粉	牛乳(飲用)	冷凍うどん じゃがいも 精白米 もち米 上白糖	サラダ油 白いりごま 黒すりごま	にんじん ゆかり粉	大根 ごぼう ねぎ きゅうり キャベツ	633 kcal 27.1 g 17.7 g 1.8 g
25 金	★じゅうごやメニュー★ 牛乳 さんまのかばやきどん ひじきあえ てづくりみたらしどん	さんま 絹ごし豆腐	牛乳(飲用) 干ひじき	精白米 発芽玄米 でんぷん 上新粉 上白糖 白玉粉	揚げ油 白いりごま サラダ油	小松菜 にんじん	生姜 大根	705 kcal 21.2 g 26.3 g 1.9 g
28 月	牛乳 ごはん ちゅうかコーンスープ はっちゃんとうふ	たまご 木綿豆腐 豚肩肉 冷凍むきえび いか	牛乳(飲用)	精白米 発芽玄米 でんぷん 上白糖	ごま油 サラダ油	にんじん ★チンゲン菜	冷凍ホウレンソウ クリームコーン ねぎ えのきたけ にんにく 生姜 たけのこ水煮 玉葱 干椎茸	569 kcal 26.6 g 16.7 g 2.2 g
29 火	牛乳 くろざとうパン チリコンカン ダイコンサラダ	金時豆 豚ひき肉	牛乳(飲用)	黒砂糖ジャパパン じゃがいも 上白糖	サラダ油	にんじん ホールトマト トマトピューレ	セロリ にんにく 玉葱 エリンギ 大根 きゅうり 冷凍ホウレンソウ	555 kcal 22.3 g 19.1 g 2.2 g
30 水	牛乳 ごまじゃごはん ごじる いかのてりやき ゆでやさいのごまだれかけ	大豆 油揚げ 赤みそ いか	牛乳(飲用) ちりめんじゃこ	精白米 発芽玄米 じゃがいも 上白糖	白いりごま サラダ油 練りごま	にんじん 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ しょうが キャベツ もやし	601 kcal 32.9 g 17.1 g 2.1 g

< 手作りブルーベリージャムのレシピ > 9月10日の献立より

＊材料＊（作りやすい分量）

ブルーベリー（冷凍でもOK） 150g
グラニュー糖 大さじ3
はちみつ 小さじ1
レモン汁 小さじ2

＊作り方＊

- 1 ブルーベリー・グラニュー糖・はちみつを火にかけ、弱火で煮詰める
- 2 レモン汁を加えてさらに煮詰め、とろみがついてきたら完成！

