

9月 献立表

台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

日	献立名	血や肉になる		熱や力の元になる		体の調子を整える		栄養価 (3・4年生)
		たんぱく質	無機質	炭水化物	油	ビタミン (色が濃い)	ビタミン (色が薄い)	
1火	ご飯 さばのみそ煮 ピリ辛きゅうり きのこの沢煮焼	牛乳 さば、赤みそ		精白米、強化米 三温糖				エネルギー たんぱく質 598 27.8 kcal g
2水	チンジャオロース丼 白菜スープ フルーツポンチ	牛乳 豚肩肉、ベーコン		精白米、押麦、でんぷん、三 温糖	サラダ油、ごま油	にんじん、ピーマン	にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ	エネルギー たんぱく質 620 20.2 kcal g
3木	高菜チャーハン 青菜と春雨のスープ パインゼリー	牛乳 ベーコン	ちりめんじゃこ	精白米、押麦、強化米 緑豆はるまめ	サラダ油、白ごま ごま油	たかな	長ねぎ えのきたけ、干し椎茸	エネルギー たんぱく質 503 15.6 kcal g
4金	☆くじらの日献立☆ いちごジャムサンド くじらの竜田揚げ わかめサラダ クリームスープ	牛乳 くじら		コッペパン、いちごジャム でんぷん			にんにく、しょうが	エネルギー たんぱく質 647 28.9 kcal g
7月	ゆかりご飯 豚肉のかわり焼き 大根サラダ 呉汁	牛乳 豚肩肉、赤みそ		精白米、強化米			にんにく、長ねぎ きゅうり、だいこん	エネルギー たんぱく質 632 25.0 kcal g
8火	五目うどん さつまいものサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚こま肉、厚けずり豚、油 揚げ、うずら卵、いか	だし昆布	でんぷん、冷凍うどん さつまいも	サラダ油 マヨネーズ(卵不使用)、 サラダ油	にんじん	干し椎茸、たけのこ、はくさい きゅうり、とうもろこし(冷凍)、玉葱	エネルギー たんぱく質 614 24.7 kcal g
9水	☆重陽の節句献立☆ 太刀魚の菊花丼 すまし汁 果物(梨)	牛乳 たちお、厚けずり豚		精白米、押麦、でんぷん、砂 糖	揚げ油、ごま油	にんじん、ピーマン	しょうが、玉葱、たけのこ、菊のり えのきたけ	エネルギー たんぱく質 616 23.1 kcal g
10木	ご飯 鮭の照り焼き もやしのパピルステー みそ汁	牛乳 鮭		精白米、強化米	サラダ油		もやし	エネルギー たんぱく質 553 25.7 kcal g
11金	きなこあげパン ポトフ スティックサラダ	牛乳 きな粉		ミルクパン、砂糖	揚げ油			エネルギー たんぱく質 565 22.1 kcal g
14月	☆山口県産土料理☆ ご飯 チキンチキンごぼう 即席漬け けんちょう	牛乳 鶏もも肉		精白米、強化米 でんぷん、米粉、三温糖	揚げ油、白ごま		ごぼう、えだまめ(冷凍) きゅうり、キャベツ	エネルギー たんぱく質 670 24.6 kcal g
15火	☆ひじきの日献立☆ ひじきご飯 焼きししゃも きんぴら みそ汁	牛乳 鶏こま肉、大豆	ひじき	精白米、もち米、強化米、三 温糖	サラダ油	にんじん、さやいんげん	糸こんにゃく	エネルギー たんぱく質 594 28.9 kcal g
16水	和風おろしスパゲティ きゃべつのスープ キャラメルポテト	牛乳 豚肩肉、ベーコン	だし昆布	スパゲティ、三温糖	有塩バター、サラダ油		だいこん、玉葱、しょうが	エネルギー たんぱく質 747 26.9 kcal g
17木	☆イタリア料理☆ フォカッチャ ニョッキのクリーム煮 コールスローサラダ	牛乳 ベーコン、むきえび、卵		フォカッチャ じゃがいも、小麦粉	サラダ油、無塩バター	にんじん、パセリ	しょうが、セロリ、玉葱、マッシュ ルーム缶	エネルギー たんぱく質 593 24.8 kcal g
18金	☆韓国料理☆ 釜焼きピビンバ トックスープ ホワイトゼリー	牛乳 豚ひき肉、木綿豆腐、赤み そ		精白米、押麦、強化米、砂糖 粉	サラダ油、ごま油、白ごま	にんじん、ごまつな	だいずもやし、しょうが、にんにく	エネルギー たんぱく質 597 22.2 kcal g
23水	ビーンズドライカレー くきわかめサラダ 果物(梨)	牛乳 豚ひき肉、鶏ひき肉、ひよ こ菜	くきわかめ	精白米、押麦、強化米、小麦 粉	有塩バター、サラダ油	にんじん、トマトビュレ	にんにく、しょうが、セロリ、玉葱、 グリーンピース(冷凍)	エネルギー たんぱく質 609 21.3 kcal g
24木	ご飯 さわらの塩焼き 煮浸し 五目みそ汁	牛乳 さわら		精白米、強化米				エネルギー たんぱく質 547 24.5 kcal g
25金	ガーリックトースト ポークシチュー コーンサラダ	牛乳 豚肩肉、レンズまめ		じゃがいも、小麦粉	サラダ油、有塩バター	にんじん、トマトビュレ	玉葱	エネルギー たんぱく質 620 21.4 kcal g
28月	☆ラッキーどんじゅんデー☆ セルフリョー焼きチキンサンド フレンチサラダ 洋風五目スープ	牛乳 鶏もも肉		ミルクパン、三温糖、でん ぷん	サラダ油		しょうが	エネルギー たんぱく質 628 28.8 kcal g
29火	塩焼きそば 青のりポテトビーンズ わかめスープ	牛乳 豚こま肉		じゃがいも、緑豆はるまめ	サラダ油	にんじん、パセリ	しょうが、玉葱、干し椎茸、キャベツ	エネルギー たんぱく質 550 21.6 kcal g
30水	☆十五夜献立☆ きびご飯 秋の味覚煮 吉野汁 お月見だんご	牛乳 鶏こま肉、油揚げ		精白米、もち米、きび、強化 米			にんにく、ぶなしめじ	エネルギー たんぱく質 661 24.4 kcal g

～お知らせ～

- 給食当番は、ご家庭からエプロン・三角巾をご持参ください。
- はし、スプーン、フォークは学校で提供しますが、ご持参いただいても構いません。
- 献立は変更になる場合があります。

9月平均

(3・4年生)

エネルギー

たんぱく質

610 kcal
24.1 g

栄養摂取基準量

1・2年生：530kcal 3・4年生：650kcal 5・6年生：780kcal

※たんぱく質の摂取基準量は摂取エネルギー全体の13～20%