



# 9月の献立表

新座市立東野小学校

家庭数

日付	献立名	おもな食品				エネルギー (kcal)
		血や肉や骨をつくる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる	そのほか	タンパク質 (g)
2 (月)	牛乳	牛乳				623
	ドライカレー	とり肉 大豆	米 米粒麦 米サラダ油 薄力粉	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ピーマン トマトジュース	ワイン ケチャップ トマトピューレ 醤油 カレー粉 塩 ウスターソース 中濃ソース	
	グリーンサラダ		米サラダ油	キャベツ きゅうり えだまめ レモン果汁	酢 塩 こしょう 粒入りマスタード	
3 (火)	牛乳	牛乳				588
	五目冷やしうどん	油揚げ なると	うどん にんじんうどん 砂糖	干し椎茸 にんじん 小松菜 こねぎ	けずり節(だし) だし昆布 みりん 酒 醤油	
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪(卵不使用) 青のり 卵	薄力粉 なたね油			
4 (水)	牛乳	牛乳				554
	五目チャーハン	豚肉 焼き豚 ちりめんじゃこ 卵	米 米粒麦 ごま油 米サラダ油	長ねぎ にんにく にんじん いら	酒 塩 こしょう 醤油	
	ワンタンスープ	豚肉	米サラダ油 ウエーブワンタン ごま油	にんじん もやし 長ねぎ 小松菜	鶏がら(だし) 酒 塩 醤油 こしょう	
5 (木)	牛乳	牛乳				557
	ナポリタン	Feウインナー 粉チーズ	スパゲッティ 米サラダ油 オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン	塩 こしょう ケチャップ トマトピューレ	
	パワーアップサラダ	ひじき	米サラダ油 砂糖 ごま	こんにゃく 小松菜 キャベツ にんじん コーン	醤油 酢 塩 こしょう	
6 (金)	牛乳	牛乳				584
	とりそぼろ丼	とり肉 卵	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 ごま	しょうが にんじん さやいんげん	酒 みりん 醤油	
	キャベツと厚揚げの味噌汁	生揚げ		キャベツ 長ねぎ 小松菜	煮干し(だし) みそ	
9 (月)	牛乳	牛乳				577
	さんまご飯	さんま	米 米粒麦 でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖 ごま	しょうが こねぎ	酒 みりん 醤油	
	味噌汁	わかめ	じゃがいも	玉ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 みそ	
10 (火)	牛乳	牛乳				639
	バンバンジー麺	とり肉	中華麺 ごま油 練りごま 砂糖	きゅうり もやし にんじん 長ねぎ しょうが	酒 塩 こしょう けずり節(だし) 醤油 酢 ラー油 みりん	
	フルーツポンチ		砂糖	黄桃缶 夏みかん缶 みかん缶 パイン缶 ナタデココ	ワイン	
11 (水)	飲むヨーグルト	アシドミルク				563
	カレーピラフ	ベーコン レバー入りウインナー	米 米粒麦 米サラダ油 バター	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーン	塩 こしょう ワイン ウスターソース 醤油 カレー粉	
	野菜とたまごのスープ	とり肉 卵	米サラダ油 じゃがいも でん粉	玉ねぎ にんじん キャベツ パセリ	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油	
12 (木)	牛乳	牛乳				575
	照り焼きチキンバーガー	とり肉	子供パン(乳使用) でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖 マヨネーズ	しょうが ごぼう	酒 醤油 みりん 酢	
	ミネストローネ	とり肉	米サラダ油 アルファベットマカロニ	にんにく セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマトジュース	鶏がら(だし) ワイン 塩 こしょう 醤油 ウスターソース トマトピューレ	
13 (金)	牛乳	牛乳				591
	豚キムチ丼	豚肉	米 米粒麦 ごま油	キムチ 玉ねぎ いら	酒 塩 こしょう 醤油	
	ツナと野菜の中華サラダ	ツナ ひじき	ごま油 米サラダ油 ごま	もやし にんじん 大根 キャベツ	酢 醤油	
17 (火)	牛乳	牛乳				554
	名月ご飯	とり肉 油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖 里いも	しめじ 舞茸 にんじん	醤油 酒	
	冬瓜のそぼろ汁	とり肉	でん粉 薄力粉 なたね油 砂糖	冬瓜 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ しょうが 小松菜	けずり節(だし) 酒 塩 醤油 みりん	
18 (水)	牛乳	牛乳				601
	肉うどん	豚肉 油揚げ	うどん 米サラダ油	ごぼう 干し椎茸 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜	けずり節(だし) 酒 塩 醤油	
	かき揚げ	大豆 ちりめんじゃこ 卵	さつまいも 薄力粉 なたね油	玉ねぎ にんじん	塩 ベーキングパウダー	
19 (木)	牛乳	牛乳				602
	五目ご飯	油揚げ	米 米粒麦 米サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう こんにゃく	酒 みりん 醤油	
	さばの文化干し	鯖	薄力粉 でん粉 なたね油			
20 (金)	牛乳	牛乳				566
	チキンライス	とり肉	米 米粒麦 米サラダ油 バター	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム コーン パセリ	ワイン ケチャップ 塩 こしょう	
	ポトフ	豚肉 Feウインナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
24 (火)	牛乳	牛乳				627
	黒パン		黒パン(乳使用)			
	白身魚のラビゴットソースかけ	たら	薄力粉 でん粉 なたね油 米サラダ油	トマト 玉ねぎ パセリ セロリ	酢 塩 こしょう	
25 (水)	牛乳	牛乳				613
	麦ごはん		米 米粒麦			
	なすのコチュジャン炒め	豚肉	じゃがいも なたね油 ごま油 砂糖 ごま	なす 玉ねぎ しょうが にんにく さやいんげん にんじん	酒 塩 こしょう 醤油 酢 ラー油 コチュジャン	
26 (木)	牛乳	牛乳				555
	和風きのこスパゲッティ	ベーコン とり肉 のり	スパゲッティ 米サラダ油 バター	にんにく 玉ねぎ しいたけ エリンギ しめじ	ワイン 塩 こしょう 醤油	
	焼き肉サラダ	豚肉	米サラダ油 ごま油	こんにゃく きゅうり キャベツ もやし にんじん	酒 醤油 酢 塩 こしょう	
27 (金)	牛乳	牛乳				662
	カレーライス	豚肉	米 米粒麦 米サラダ油 じゃがいも 薄力粉	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	ワイン 塩 こしょう 鶏がら(だし) カレー粉 ケチャップ 中濃ソース ウスターソース 醤油	
	フレンチサラダ		オリーブ油	キャベツ にんじん きゅうり パセリ	ワイン 塩 こしょう 酢	
30 (月)	牛乳	牛乳				554
	中華風炊き込みごはん	豚肉 えび	米 もち米 米サラダ油 ごま油 ごま	にんじん たけのこ 干し椎茸	酒 塩 醤油 みりん	
	たまごスープ	わかめ とり肉 卵	ごま油	にんじん 玉ねぎ キャベツ	鶏がら(だし) 酒 塩 こしょう 醤油	
	冷凍みかん		みかん		23.5	

※献立は都合により変更することがあります。あらかじめご了承ください。

※栄養価は中学年の値です。その値に低学年は0.8、高学年は1.2を乗じたものが目安です。