令和５年度　　杉並区立高井戸第四小学校

9月　献立表

日	主食	牛乳	おかず	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	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 金	ごまときなこの揚げパン	○	キャベツとコーンのサラダ チリコンカン	きな粉,牛乳,大豆,ベーコン,豚肉,とり骨	ｼｮｰﾄﾆﾝｸﾞﾊﾟﾝ,揚げ油,ごま,さとう,油,じゃがいも	こまつな,にんじん,キャベツ,コーン(缶),にんにく,しょうが,たまねぎ,セロリー,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶),トマト(缶)	614 kcal 21.5 g 29.8 g 2.4 g
4 月	麦ごはん	○	油揚げの春巻き 小松菜のごまじょうゆ 冬瓜スープ	牛乳,豚肉,えび,油揚げ,とり肉,かまぼこ,とうふ,さば節	米,麦,油,はるさめ,ごま油,でんぷん,ごま	乾しいたけ,たけのこ,ながねぎ,ニラ,もやし,こまつな,とうがん,にんじん	544 kcal 25.0 g 18.4 g 2.4 g
5 火	もやし炒飯	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ 中華スープ	豚肉,たまご,牛乳,大豆,ちりめんじゃこ,とり肉,とうふ,とり骨	米,麦,ごま油,油,でんぷん,揚げ油,さとう,ごま,はるさめ	ながねぎ,にんじん,もやし,たけのこ,乾しいたけ,たまねぎ,こまつな,しょうが	581 kcal 24.1 g 22.4 g 2.2 g
6 水	麦ごはん	○	鮭のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 野菜煮物 もやしと小松菜の甘じょうゆ	牛乳,鮭,牛乳,みそ,粉チーズ,さば節	米,麦,マヨネーズ,パン粉,じゃがいも,こんにゃく,さとう	たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶),にんじん,さやいんげん,もやし,こまつな	582 kcal 27.8 g 18.0 g 1.9 g
7 木	冷やしかき揚げうどん	○	三色和え 冷凍みかん	さば節,昆布,えび,いか,ちりめんじゃこ,牛乳	冷凍うどん,さとう,小麦粉,揚げ油,ごま油,ごま	ごぼう,にんじん,たまねぎ,もやし,こまつな,冷凍みかん	556 kcal 22.1 g 16.5 g 1.9 g
8 金	わかめごはん 重陽の節句 (ちょうようのせっく)	○	菊花蒸し 野菜のごまだれあえ けんちん汁	たきこみわかめ,牛乳,豚肉,さば節,とうふ,油揚げ	米,麦,でんぷん,もち米,ごま,さとう,油,ごま油,こんにゃく,じゃがいも	たまねぎ,しょうが,にんにく,こまつな,キャベツ,にんじん,ごぼう,だいこん	569 kcal 21.2 g 17.7 g 2.2 g
11 月	麦ごはん	○	さばの香味焼き 五目きんぴら 大根とわかめの味噌汁	牛乳,さば,豚肉,さば節,油揚げ,わかめ,とうふ,みそ	米,麦,さとう,ごま油,油,つきこんにゃく	しょうが,にんにく,ながねぎ,ごぼう,れんこん,にんじん,だいこん,こまつな	598 kcal 28.5 g 22.5 g 2.8 g
12 火	ジャンバラヤ	○	マセドアンサラダ トマトと卵のスープ	とり肉,えび,ソーセージ,牛乳,たまご,とり骨	米,麦,油,でんぷん,じゃがいも	にんにく,たまねぎ,セロリー,にんじん,黄ピーマン,赤ピーマン,ピーマン,きゅうり,コーン,トマト,こまつな	550 kcal 23.3 g 18.9 g 2.3 g
13 水	麦ごはん	○	おから入りメンチカツ 小松菜のいそ和え 大根のみそ汁	牛乳,豚肉,おから,のり,さば節,油揚げ,みそ	米,麦,小麦粉,パン粉,揚げ油	たまねぎ,キャベツ,こまつな,もやし,コーン(缶),だいこん,にんじん,ながねぎ	615 kcal 24.1 g 21.0 g 2.4 g
14 木	キャロットライス	○	白身魚のﾊｰﾌﾞﾊﾟﾝ粉焼き もやしとコーンのサラダ じゃが芋とﾍﾞｰｺﾝのスープ	牛乳,ホキ,粉チーズ,ベーコン,豚骨	米,麦,オリーブ油,パン粉,油,さとう,じゃがいも	にんじん,にんにく,もやし,きゅうり,コーン(缶),たまねぎ,セロリー,こまつな	589 kcal 24.5 g 21.5 g 2.8 g
15 金	照り焼きチキンバーガー	○	三色ピクルス ミネストローネ	とり肉,牛乳,豚肉,とり骨,赤いんげん豆	丸パン,さとう,でんぷん,油,じゃがいも,マカロニ	キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん,にんにく,セロリー,たまねぎ,トマト(缶)	592 kcal 22.4 g 18.6 g 2.8 g
18 月	敬老の日						
19 火	麦ごはん	○	魚のごまみそ焼き ひじきの煮つけ いものこ汁	牛乳,さわら,みそ,ひじき,油揚げ,さば節,豚肉,とうふ	米,麦,ごま,さとう,油,つきこんにゃく,こんにゃく,里芋	しょうが,ながねぎ,にんじん,れんこん,だいこん,こまつな	576 kcal 27.0 g 19.5 g 2.3 g
20 水	青椒肉絲丼	○	春雨スープ	豚肉,高野豆腐,牛乳,とうふ,とり骨	米,麦,油,でんぷん,さとう,はるさめ	にんじん,たまねぎ,ピーマン,にんにく,しょうが,エリンギ(生),もやし,ながねぎ,えのき,こまつな	538 kcal 25.0 g 19.0 g 2.1 g
21 木	麦ごはん	○	コーンコロッケ もやしと小松菜のおかかじょうゆ みそ汁	牛乳,豚肉,かつお節,煮干し,とうふ,わかめ,みそ	米,麦,油,じゃがいも,マッシュポテト,小麦粉,パン粉,揚げ油	にんじん,たまねぎ,コーン(缶),こまつな,もやし,えのき	650 kcal 22.3 g 21.7 g 2.5 g
22 金	ピザトースト	○	グリーンサラダ コーンクリームスープ	ベーコン,チーズ,牛乳,とり骨,とり肉,牛乳	無塩食パン,油,さとう,じゃがいも,コーンスターチ	にんにく,たまねぎ,ピーマン,きゅうり,キャベツ,コーン(缶),にんじん,クリームコーン(缶)	559 kcal 23.0 g 23.9 g 2.7 g
23 土	二色おはぎ お彼岸	○	野菜の香りづけ さつま汁	きな粉,牛乳,塩昆布,煮干し,とり肉,とうふ,みそ	米,もち米,さとう,ごま,油,こんにゃく,さつまいも	キャベツ,だいこん,きゅうり,にんじん,ごぼう,ながねぎ	580 kcal 19.6 g 15.4 g 1.9 g
25 月	振替休業日						
26 火	麦ごはん	○	白身魚の南蛮漬け もやしの梅醤油あえ 豚汁	牛乳,ホキ,煮干し,豚肉,とうふ,みそ	米,麦,でんぷん,小麦粉,揚げ油,さとう,油,こんにゃく,じゃがいも	ながねぎ,もやし,こまつな,梅干し,ごぼう,にんじん,だいこん	561 kcal 28.4 g 15.7 g 2.3 g
27 水	しめじ入りｽﾊﾟｹﾞﾃｨﾐｰﾄｿｰｽ	○	ハニーサラダ 巨峰	豚肉,粉チーズ,牛乳	スパゲティ,油,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,にんじん,たまねぎ,トマト(缶),しめじ,キャベツ,もやし,コーン(缶),こまつな,ぶどう	572 kcal 23.7 g 18.0 g 2.3 g
28 木	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが もやしと小松菜のナムル	牛乳,とり肉,たまご,さば節,豚肉,大豆	米,麦,油,さとう,でんぷん,しらたき,じゃがいも,ごま,ごま油	にんじん,たまねぎ,乾しいたけ,ながねぎ,にんにく,しょうが,ニラ,もやし,こまつな	615 kcal 27.3 g 19.8 g 1.9 g
29 金	秋の香りごはん 十五夜	○	焼きししゃも お月見団子汁	昆布,とり肉,牛乳,ししゃも,さば節,豆腐	米,麦,さつまいも,白玉粉,油	にんじん,しめじ,かぼちゃ,だいこん,ながねぎ,こまつな	548 kcal 21.1 g 14.6 g 2.3 g

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は、中学年の0.8倍、高学年は1.2倍です。
※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。