



# 9月予定献立



町田市立高ヶ坂小学校

| 日・曜 | 飲み物     | 献立名                                                 | からだの血や肉になるもの                      | からだの熱や力になるもの                      | からだの調子を整えるもの                                                 | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量                     |
|-----|---------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 3水  | 乳酸菌飲料   | アルファ化米わかめご飯<br>ちくわのいそマヨ焼き<br>野菜炒め<br>豚汁             | 乳酸菌飲料、わかめ、焼き竹輪、青のり、かまぼこ、豚肉、豆腐、みそ  | 米、アルファ化米、ノンエッグマヨネーズ、米油、こんにゃく      | エリンギ、キャベツ、人参、青ピーマン、もやし、玉ねぎ、ごぼう、大根、小松菜                        | 574 kcal<br>21.3 g<br>10.1 g<br>3.6 g |
| 4木  |         | ツナとトマトの冷製パスタ<br>グリーンサラダ<br>みかんジュレ                   | 牛乳、ベーコン、ツナ、アガー                    | オリーブ油、スパゲッティ、米油、砂糖、ごま油            | にんにく、トマト、玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、小松菜、みかんジュース                        | 656 kcal<br>22.3 g<br>23.0 g<br>1.9 g |
| 5金  |         | ハヤシライス<br>マセドアンサラダ                                  | 牛乳、豚肉、生クリーム、ひよこ豆                  | 米、麦、米油、小麦粉、バター、じゃが芋、ノンエッグマヨネーズ、砂糖 | 玉ねぎ、人参、グリーンピース、きゅうり、とうもろこし                                   | 636 kcal<br>20.6 g<br>20.3 g<br>2.0 g |
| 8月  |         | 麦ご飯<br>ほっけの塩焼き<br>梅和え<br>豆腐とわかめのみそ汁                 | 牛乳、ほっけ、豆腐、わかめ、油揚げ、みそ              | 米、麦、米油                            | もやし、キャベツ、人参、小松菜、梅肉、玉ねぎ、えのきたけ                                 | 566 kcal<br>26.6 g<br>16.2 g<br>2.3 g |
| 9火  |         | ガーリックトースト<br>マカロニ入りトマトシチュー<br>レモンドレッシングサラダ          | 牛乳、チーズ、鶏肉、大豆、いんげんまめ               | パン、バター、米油、じゃが芋、砂糖、米粉、シェルマカロニ、米油   | にんにく、パセリ、人参、玉ねぎ、小松菜、しめじ、トマト、キャベツ、とうもろこし、レモン                  | 545 kcal<br>22.6 g<br>20.1 g<br>1.5 g |
| 10水 |         | 豆腐と野菜のあんかけ丼<br>じゃがいも入りきんぴら                          | 牛乳、かまぼこ、たら、鶏肉、豆腐                  | 米、麦、ごま油、でん粉、米油、こんにゃく、じゃが芋、砂糖、ごま   | にんにく、人参、キャベツ、しめじ、ごぼう                                         | 566 kcal<br>23.2 g<br>12.4 g<br>2.2 g |
| 11木 |         | たまご入りクッパ<br>ししゃもの梅みそ焼き<br>野菜とわかめのサラダ                | 牛乳、鶏肉、たまご、ししゃも、みそ、わかめ             | 米、米油、でん粉、ごま、ごま油、砂糖                | しょうが、人参、干しいたけ、小松菜、もやし、きゅうり、キャベツ、梅肉                           | 571 kcal<br>28.8 g<br>20.0 g<br>3.3 g |
| 12金 |         | 三色ピラフ<br>ロングウィナー<br>ABCマカロニスープ<br>フルーツミックス          | 牛乳、鶏肉、ウィンナー、豚肉                    | 米、米油、砂糖、ABCマカロニ                   | 玉ねぎ、人参、とうもろこし、青ピーマン、にんにく、キャベツ、小松菜、みかん（缶）、パイナップル（缶）、ラ・フランス（缶） | 686 kcal<br>23.8 g<br>25.5 g<br>2.6 g |
| 16火 |         | ご飯<br>いかステーキ<br>中華風サラダ<br>田舎汁                       | 牛乳、いか、わかめ、油揚げ、豆腐、みそ               | 米、砂糖、米油、ごま油                       | にんにく、もやし、人参、きゅうり、大根、かぼちゃ、しめじ、長ねぎ                             | 574 kcal<br>27.5 g<br>14.6 g<br>3.4 g |
| 17水 |         | ねぎ塩豚丼<br>切干大根の彩りサラダ<br>果物（巨峰）                       | 牛乳、豚肉                             | 米、麦、米油、砂糖、でん粉、ごま                  | にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、万能ねぎ、切干大根、もやし、赤パプリカ、小松菜、巨峰                  | 550 kcal<br>20.3 g<br>15.7 g<br>1.7 g |
| 18木 | のむヨーグルト | キムチチャーハン<br>あおのりたまご焼き<br>五目スープ                      | のむヨーグルト、豚肉、鶏肉、豆腐、たまご、青のり、かまぼこ、油揚げ | 米、米油、砂糖、ごま油、ごま                    | しょうが、長ねぎ、にら、白菜キムチ、玉ねぎ、人参、玉ねぎ、もやし、小松菜                         | 644 kcal<br>27.3 g<br>19.8 g<br>4.0 g |
| 19金 |         | キャラメル揚げパン<br>コーンサラダ<br>ウィンナー入りコンソメスープ               | 牛乳、ウィンナー                          | パン、米油、ミルメークキャラメル、砂糖、オリーブ油         | キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、人参、大根、ズッキーニ、トマト、とうもろこし                  | 639 kcal<br>17.8 g<br>31.7 g<br>3.1 g |
| 22月 |         | チキンカレーライス<br>元気サラダ                                  | 牛乳、鶏肉、いんげんまめ、かつおぶし、昆布             | 米、麦、米油、じゃが芋、米粉、砂糖                 | にんにく、しょうが、りんご、セロリ、玉ねぎ、人参、トマト、キャベツ、きゅうり、とうもろこし                | 581 kcal<br>20.6 g<br>12.7 g<br>2.6 g |
| 24水 |         | 炊き込みご飯<br>めばるの塩こうじ焼き<br>おひたし<br>呉汁                  | 牛乳、鶏肉、めばる、豚肉、豆腐、大豆、みそ、わかめ         | 米、米油、しらたき、砂糖、じゃが芋                 | 人参、大根、もやし、小松菜、玉ねぎ                                            | 572 kcal<br>31.2 g<br>15.8 g<br>2.2 g |
| 25木 |         | 鶏と野菜の照り焼き丼<br>春雨サラダ<br>果物（ブルーベリー）                   | 牛乳、鶏肉                             | 米、麦、米油、砂糖、でん粉、春雨、ごま油、ごま           | キャベツ、玉ねぎ、もやし、人参、しょうが、もやし、チンゲン菜、ブルーベリー                        | 549 kcal<br>19.0 g<br>12.7 g<br>1.0 g |
| 26金 |         | かてうどん<br>かて<br>おはぎ（きなこ）                             | 牛乳、鶏肉、油揚げ、きな粉                     | 米油、砂糖、うどん、もち米、米                   | 長ねぎ、しめじ、白菜、小松菜、人参、もやし                                        | 650 kcal<br>29.8 g<br>15.5 g<br>2.2 g |
| 29月 |         | ご飯<br>赤魚のてりやき<br>野菜のボン酢あえ<br>具だくさんみそ汁               | 牛乳、赤魚、油揚げ、みそ、わかめ                  | 米、ごま油、砂糖、じゃが芋                     | きゅうり、もやし、キャベツ、人参、レモン、小松菜、大根、玉ねぎ、長ねぎ                          | 564 kcal<br>27.8 g<br>14.1 g<br>2.1 g |
| 30火 |         | ターメリックライス<br>豆乳クリームソースかけ<br>バジルドレッシングサラダ<br>果物（りんご） | 牛乳、鶏肉、いか、豆乳、いんげんまめ                | 米、米油、米粉、砂糖                        | 玉ねぎ、人参、マッシュルーム、小松菜、キャベツ、大根、とうもろこし、りんご                        | 572 kcal<br>19.8 g<br>14.3 g<br>1.3 g |

※天候等の都合により、食材や献立内容が変更することがあります。