



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
2水		セルフわかめおにぎり ちくわのみそマヨ焼き たくあんサラダ 豚汁	牛乳、わかめ、焼き竹輪、 みそ、糸削り、豚肉、豆腐	米、米油、こんにやく、 ノンエッグマヨネーズ、	大根、きゅうり、人参、 たくあん、ごぼう、小松菜	610 kcal 26.2 g 17.2 g 4.1 g
3木		ハヤシライス 野菜ピクルス	牛乳、豚肉、生クリーム	米、麦、米油、小麦粉、 バター、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース、 大根、きゅうり	591 kcal 19.6 g 16.2 g 2.1 g
4金		たまご入りクッパ ヤンニョムフィッシュ もやしとキャベツのナムル	牛乳、鶏肉、たまご、たら	米、米油、ごま、ごま油、 でん粉、砂糖、	しょうが、人参、干しいたけ、 小松菜、もやし、キャベツ、 きゅうり	606 kcal 27.4 g 20.7 g 3.2 g
7月		ご飯 ほっけの塩焼き 梅あえ 筑前煮	牛乳、ほっけ、鶏肉	米、米油、こんにやく、 里芋、砂糖	もやし、キャベツ、人参、 えのきたけ、梅肉、ごぼう、 たけのこ、れんこん、 干しいたけ、さやいんげん	613 kcal 28.1 g 16.2 g 2.0 g
8火		ピザトースト レモンドレッシングサラダ マカロニのクリーム煮	牛乳、ウィンナー、 チーズ、鶏肉、豆乳、 いんげんまめ	パン、米油、砂糖、 シェルマカロニ、米粉	にんにく、玉ねぎ、 マッシュルーム、青ピーマン、 キャベツ、人参、とうもろこし、 レモン、小松菜	598 kcal 25.6 g 23.1 g 3.4 g
9水		たきこみごはん いかのソイネーズ焼き 菊花和え 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳、鶏肉、いか、豆腐、 わかめ、油揚げ、みそ	米、米油、しらたき、 砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	人参、大根、小松菜、キャベツ、 菊のり、玉ねぎ、長ねぎ	565 kcal 29.3 g 17.1 g 2.8 g
10木		ご飯 豆腐の中華煮 大根サラダ 果物(ブルーベリー)	牛乳、豚肉、うずら卵、 豆腐	米、砂糖、でん粉、 ごま油、米油、砂糖	しょうが、たけのこ、人参、 干しいたけ、玉ねぎ、 キャベツ、長ねぎ、きゅうり、 大根、ブルーベリー	647 kcal 24.6 g 21.0 g 2.3 g
11金		チャンポン 切干大根の彩りサラダ にんじんカップケーキ	牛乳、豚肉、なると、 いか、豆乳	米油、中華めん、砂糖、 ごま、米粉、砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、 たけのこ、しょうが、 切り干し大根、もやし、 赤パプリカ、小松菜	561 kcal 21.2 g 18.3 g 2.4 g
14月		ご飯 赤魚のてりやき 野菜のポン酢あえ なめこのみそ汁	牛乳、赤魚、油揚げ、 豆腐、みそ	米、ごま油、砂糖	きゅうり、もやし、キャベツ、 人参、レモン、大根、なめこ、 長ねぎ	570 kcal 29.1 g 15.9 g 2.3 g
15火		きなこ揚げパン ビーンズサラダ 野菜スープ	牛乳、きな粉、大豆、 ひよこ豆、ウィンナー	パン、米油、砂糖、 ごま油	人参、きゅうり、とうもろこし、 玉ねぎ、キャベツ、もやし、 小松菜	634 kcal 20.7 g 31.7 g 3.0 g
16水		あぶたま丼 からし和え 果物(シャインマスカット)	牛乳、豚肉、油揚げ、 たまご	米、砂糖	玉ねぎ、人参、さやいんげん、 もやし、小松菜、 シャインマスカット	614 kcal 28.6 g 18.5 g 2.0 g
17木		ひじきの甘辛ふりかけご飯 チキングリルガーリックハニーソース 小松菜と春雨のナムル 厚揚げの豆乳クリーム煮	牛乳、芽ひじき、 かつおぶし、鶏肉、 焼き竹輪、豚肉、生揚げ、 豆乳	米、米油、砂糖、 はちみつ、春雨、ごま、 ごま油、じゃが芋、米粉	にんにく、玉ねぎ、りんご、 赤パプリカ、黄パプリカ、 もやし、小松菜、人参、しめじ、 キャベツ	646 kcal 31.7 g 20.0 g 2.4 g
18金		ご飯 ししゃもカレー風味の唐揚げ おひたし 田舎汁	牛乳、ししゃも、油揚げ、 豆腐、みそ	米、でん粉、米油、 ごま油	もやし、人参、小松菜、大根、 かぼちゃ、しめじ、長ねぎ、 なす	627 kcal 27.7 g 20.7 g 2.9 g
24木	乳酸菌飲料	ポークカレーライス 元気サラダ	乳酸菌飲料、豚肉、 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、 セロリー、玉ねぎ、人参、 トマト、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし	561 kcal 16.4 g 8.0 g 2.4 g
25金		かてうどん かて 手作り月見団子	牛乳、鶏肉、油揚げ、豆腐	米油、砂糖、うどん、 白玉粉、上新粉、砂糖、 でん粉	長ねぎ、しめじ、白菜、 小松菜、人参、もやし	615 kcal 29.0 g 15.2 g 2.5 g
28月		鶏と野菜の照り焼き丼 人参ドレッシングサラダ 果物(りんご)	牛乳、鶏肉	米、麦、米油、砂糖、 でん粉	キャベツ、玉ねぎ、もやし、 なす、人参、しょうが、 きゅうり、小松菜、りんご	583 kcal 20.6 g 13.8 g 1.4 g
29火		ご飯 魚のかわりみそ焼き ごまあえ 具だくさんみそ汁	牛乳、さごし、みそ、 豆腐、油揚げ、わかめ	米、米油、砂糖、ごま、 じゃが芋、 ノンエッグマヨネーズ	もやし、小松菜、人参、大根、 玉ねぎ	657 kcal 30.3 g 22.4 g 2.7 g
30水		ソース焼きそば ジャーマンポテト ぶどうジュレ	牛乳、豚肉、ウィンナー、 アガー	米油、中華めん、 じゃが芋、砂糖、 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ、人参、もやし、 キャベツ、しめじ、にら、 さやいんげん、ぶどうジュース	606 kcal 18.8 g 26.1 g 1.9 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。