



# 9月の献立表

新座市立陣屋小学校

日付	こ ん だ て	お も な 食 品				エネルギー (kcal) タンパク質 (g)
		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	
1 (水)	牛乳200ml 米粉ナンとチキンキーマカレー バンサンスー	牛乳 とり肉 チーズ 大豆 卵	米粉入りナン 米サラダ 油 じゃがいも 薄力粉 米サラダ油 春雨 三温 糖 ごま油 ごま	にんにく しょうが た まねぎ アップルソース きゅうり にんじん も やし	塩 こしょう ぶどう酒 中濃ソース しょうゆ トマトピューレ カレー 粉 酢	624 26.3
2 (木)	牛乳200ml 岸ぶどう園の巨峰 キムチチャーハン カリカリサラダ	牛乳 ぶた肉 卵	米 むぎ 米サラダ油 ごま油 米サラダ油 じゃがいも なたね油	ぶどう キムチ にら コーン にんじん キャ ベツ きゅうり	しょうゆ 酢 塩 こしょう チリパウダー	621 20.6
3 (金)	牛乳200ml 冷凍みかん 鶏五目ご飯 鹿児島県産かんぱちの竜田揚げ キャベツときゅうりの香りしそ	牛乳 とり肉 かんぱち	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 でん粉 薄力粉 なたね油 ごま	みかん にんじん ごぼう こんにゃく しょうが	酒 しょうゆ 塩	637 30.7
6 (月)	牛乳200ml 岸ぶどう園の巨峰 和風きのこスパゲティ ポテトのチーズソースがけ	牛乳 とり肉 のり	スパゲティ 米サラダ油 バター 米サラダ油 バター じゃがいも なたね油 薄力粉 クリーム	ぶどう にんにく とうがらし たまねぎ にんじん エリンギ ぶなしめじ えのきたけ しいたけ パセリ パセリ	塩 こしょう みりん しょう ゆ ぶどう酒	645 26.8
7 (火)	牛乳200ml わかめご飯 豚汁 和風サラダ	牛乳 わかめ ぶた肉 とうふ 油揚げ	米 むぎ じゃがいも 米サラダ油	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ こまつな にんじん もやし キャ ベツ コーン	酒 赤みそ 白 みそ 酢 しょ うゆ	616 21
8 (水)	牛乳200ml みそバターコーンラーメン りんごゼリーポンチサイダー	牛乳 ぶた肉	米 むぎ 蒸し中華めん ごま油 米サラダ油 バター さとう サイダー	にんにく しょうが ねぎ にんじん もやし キャベツ コーン りんごジュース パイン 缶 みかん缶 りんご缶	赤みそ 酒 しょうゆ こ しょう トウバン ジャン ぶどう酒	640 19.5
9 (木)	牛乳200ml チキンカレーライス 小松菜サラダ	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 薄 力粉 じゃがいも 米サラダ油 さとう	たまねぎ にんにく しょうが にんじん アップルソース にんじん こまつな コー ン キャベツ レモン汁	ぶどう酒 ケチャップ ウスターソース 中濃 ソース しょうゆ カレ ー粉 こしょう 酢 塩 辛子	702 22.9
10 (金)	牛乳200ml 梨 ツナそぼろ丼 もやしときゅうりの和え物	牛乳 ツナ 卵	米 むぎ 米サラダ油 三温糖 ごま	なし しょうが にんじん にんじん もやし きゅ うり	酒 みりん しょうゆ 酢 辛子	628 23.6
13 (月)	牛乳200ml チキンライス 冬瓜の和風グラタン	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆乳 チーズ	米 むぎ 米サラダ油 バター 米サラダ油 バター でん 粉 薄力粉 クリーム	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン 青ピーマン とうがん	ぶどう酒 塩 こしょう ケチャップ 酒 みりん しょうゆ 白みそ	649 25
14 (火)	牛乳200ml 冷やしきつねうどん 秋のかき揚げ	牛乳 油揚げ ちくわ 卵	うどん 三温糖 さつまいも 薄力粉 な いたね油	干しいたけ ねぎ こ まつな たまねぎ しゅんぎく ま いたけ にんじん ごぼう	しょうゆ 酒 みりん 塩 ベーキングパウ ダー	609 20.9
15 (水)	飲むヨーグルト ミニトマト ひじきご飯 福井サーモンのみょうがみそ焼き	のむヨーグルト とり肉 ひじき 油揚げ	米 米サラダ油 三温糖	ミニトマト えだまめ にんじん こ んにゃく みょうが なす	しょうゆ 酒 みりん 塩 赤 みそ	657 28.1
16 (木)	牛乳200ml マーボーなす丼 きゅうりの中華漬け	牛乳 とり肉	米 むぎ 米サラダ油 なたね 油 三温糖 でん粉 ごま油 ごま油 さとう	にんにく しょうが に んじん 干しいたけ ねぎ にら なす きゅうり	トウバンジャン 酒 しょうゆ 赤み そ 塩 酢 ラ ー油	615 21.4
17 (金)	牛乳200ml さんまご飯 冬瓜のみそ汁 水ようかん	牛乳 さんま 油揚げ ゼラチン	米 むぎ でん粉 なた ね油 三温糖 ごま あずきあん	しょうが こねぎ とうがん こまつな	みりん 酒 しょうゆ 白み そ 赤みそ	636 22.8
21 (火)	牛乳200ml しょう油ラーメン (とり肉) 手作り白玉ポンチ	牛乳 とり肉 うずら卵	蒸し中華めん ごま油 白玉粉 さとう	にんじん もやし コーン こまつな ねぎ にんにく しょうが みかん缶 りんご缶	酒 みりん しょうゆ ぶど う酒	656 23.2
22 (水)	牛乳200ml 梨 生姜焼き丼 じゃがいものみそ汁	牛乳 ぶた肉	米 むぎ 三温糖 米サ ラダ油 油揚げ わかめ じゃがいも	しょうが アップルソー ス たまねぎ たまねぎ	酒 しょうゆ 白みそ 赤みそ	649 22.2
24 (金)	牛乳200ml フレンチトースト ABCスープ ポテチキンサラダ	牛乳 卵 とり肉 大豆 とり肉	食パン バター 三温糖 米サラダ油 マカロニ じゃがいも ノイグマソース	にんじん たまねぎ ト マト パセリ にんじん キャベツ きゅうり コーン	ぶどう酒 塩 こしょう 酢	635 26.7
27 (月)	牛乳200ml ガーリックピラフ パンプキンポタージュ Wアップルゼリー	牛乳 ベーコン とり肉 牛乳 ゼラチン	米 むぎ 米サラダ油 バター 米 バター クリーム さとう 三温糖	にんにく たまねぎ に んじん コーン パセリ たまねぎ かぼちゃ りんごジュース りんご缶	塩 こしょう ぶどう酒	634 20
28 (火)	牛乳200ml おかかふりかけごはん 鹿児島県産かんぱちの照り焼き 豚しゃぶサラダ	牛乳 かつおぶし ちりめんじゃこ かんぱち ぶた肉	米 むぎ 三温糖 ごま 三温糖 でん粉	しょうが しょうが もやし にん じん きゅうり	みりん しょう ゆ 酒 酢	688 34
29 (水)	牛乳200ml チャーハン かぼちゃとチーズの春巻き ミニトマト	牛乳 ぶた肉 卵 チーズ	米 むぎ ごま油 米サ ラダ油 春巻きの皮 三温糖 薄 力粉 なたね油	ねぎ かぼちゃ ミニトマト	酒 しょうゆ みりん 塩 こ しょう	614 21.8
30 (木)	牛乳200ml トマトスパゲティ まめまめサラダ	牛乳 ベーコン ぶた肉 大豆	スパゲティ オリーブ油 米サラダ油 さとう ノ イグマソース	にんにく たまねぎ ト マト ズッキーニ なす えだまめ コーン きゅう り キャベツ にんじん	塩 こしょう ぶどう酒 トマトピューレ ケ チャップ ウスターソー ス しょうゆ 酢	617 25.8

\*栄養価は中学年を基準としており、低学年は0.8、高学年は1.2をかけた数値が目安です。

\*使用している材料を、全て記載している訳ではありません。

アレルギー等で詳しく給食の内容を知りたい場合は、陣屋小学校 栄養教諭 までご相談ください。

\*材料の入荷等の都合により、献立を変更することがありますので、ご了承ください。



摂取基準	650 26.8
月平均	639 24.2