令和6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
2 月	きなこ揚げパン	○	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,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)	618 kcal 22.3 g 29.3 g 2.4 g
3 火	ジャンバラヤ アメリカ料理	○	小松菜のサラダ クラムチャウダー	とり肉,えび,ソーセージ,牛乳,ベーコン,とり骨,あさり,牛乳,生クリーム	米,麦,油,でんぷん,さとう,じゃがいも,小麦粉,バター	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,こまつな,キャベツ,コーン(缶),ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶),しょうが	589 kcal 22.8 g 22.2 g 2.2 g
4 水	麦ごはん	○	さばの香味焼き 五目きんぴら 大根と小松菜の味噌汁	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	595 kcal 28.3 g 22.5 g 2.8 g
5 木	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	578 kcal 23.9 g 22.1 g 2.1 g
6 金	麦ごはん	○	鮭のみそﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き 野菜の甘醤油あえ 野菜煮物	牛乳,鮭,みそ,粉チーズ,さば節	米,麦,マヨネーズ,パン粉,さとう,じゃがいも,こんにゃく	たまねぎ,ﾏｯｼｭﾙｰﾑ(缶),にんじん,こまつな,もやし,さやえんどう	583 kcal 27.7 g 18.0 g 1.9 g
7 土	カレーライス	○	ハニーサラダ アップルゼリー	豚肉,豚骨,チーズ,牛乳,粉寒天,ゼラチン	米,麦,油,じゃがいも,バター,小麦粉,さとう,はちみつ	にんにく,しょうが,セロリー,たまねぎ,にんじん,トマト(缶),りんご,キャベツ,もやし,コーン(缶),こまつな,アップルジュース	646 kcal 19.2 g 19.5 g 2.1 g
9 月	振替休業日						
10 火	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,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	578 kcal 21.6 g 17.8 g 2.2 g
11 水	とりとごぼうのピラフ	○	さつまいもスティック せん切り野菜ｽｰﾌﾟ	とり肉,ボンレスハム,たまご,牛乳,豚肉,レンズまめ,とり骨	米,麦,バター,油,さつまいも,揚げ油,さとう,はちみつ	にんじん,しょうが,ごぼう,さやいんげん,もやし,たまねぎ,キャベツ,だいこん,セロリー	564 kcal 20.1 g 17.2 g 2.1 g
12 木	冷やしかき揚げうどん	○	中華酢あえ 冷凍みかん	さば節,昆布,えび,いか,大豆,めかぶ,牛乳	冷凍うどん,さとう,小麦粉,揚げ油,はるさめ,ごま油	にんじん,たまねぎ,キャベツ,きゅうり,もやし,冷凍みかん	577 kcal 23.3 g 17.6 g 2.4 g
13 金	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,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	575 kcal 27.0 g 19.5 g 2.3 g
16 月	敬老の日						
17 火	高野豆腐のそぼろごはん 十五夜	○	野菜の塩昆布和え お月見団子汁	とり肉,高野豆腐,牛乳,塩昆布,さば節,豆腐,とり肉	米,麦,油,さとう,ごま油,白玉粉	にんじん,乾しいたけ,ながねぎ,キャベツ,こまつな,かぼちゃ,だいこん	628 kcal 27.5 g 18.6 g 2.7 g
18 水	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	585 kcal 24.4 g 21.2 g 2.8 g
19 木	みそラーメン	○	もやしと小松菜のナムル さつまいもパイ	豚肉,みそ,とり骨,豚骨,牛乳	蒸し中華めん,油,ごま油,ごま,さとう,さつまいも,ぎょうざの皮,小麦粉,揚げ油	にんにく,しょうが,もやし,たまねぎ,コーン(缶),ながねぎ,こまつな,しょうが,にんじん,ﾊﾟｲﾝｱｯﾌﾟﾙ(缶)	608 kcal 24.3 g 17.3 g 3.2 g
20 金	二色おはぎ お彼岸	○	糸寒天のレモン酢かけ さつま汁	きな粉,牛乳,糸寒天,油揚げ,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	にんじん,きゅうり,もやし,レモン,ごぼう,だいこん,ながねぎ	589 kcal 20.2 g 16.3 g 2.0 g
23 月	振替休日						
24 火	麦ごはん	○	かつおの梅しそ揚げ 小松菜の辛子醤油あえ みそ汁	牛乳,かつお,わかめ,生揚げ,さば節,みそ	米,麦,でんぷん,揚げ油	梅干し,しその葉,こまつな,もやし,にんじん,キャベツ,ながねぎ	579 kcal 30.3 g 17.7 g 2.5 g
25 水	豚キムチ丼	○	ビーフンスープ	豚肉,牛乳,とり骨,ベーコン	米,麦,ごま油,さとう,でんぷん,油,ビーフン	にんにく,しょうが,ながねぎ,たまねぎ,にんじん,もやし,白菜キムチ,ニラ,たけのこ,乾しいたけ,はくさい,こまつな	555 kcal 21.6 g 15.7 g 2.7 g
26 木	麦ごはん	○	お好み卵焼き 三色和え 韓国風肉じゃが	牛乳,たまご,豚肉,かつお節,あおのり,さば節,大豆	米,麦,油,ごま油,さとう,ごま,しらたき,じゃがいも,ごま	キャベツ,ながねぎ,もやし,にんじん,にんにく,しょうが,たまねぎ,ニラ	595 kcal 25.3 g 19.3 g 2.1 g
27 金	秋の香りごはん	○	竹輪の磯辺揚げ のっぺい汁 巨峰	昆布,とり肉,牛乳,焼ちくわ,あおのり,さば節,油揚げ,とうふ	米,麦,さつまいも,小麦粉,揚げ油,油,こんにゃく,里芋,でんぷん	にんじん,しめじ,だいこん,ながねぎ,こまつな,巨峰	568 kcal 23.6 g 15.7 g 2.9 g
30 月	麦ごはん 中華料理	○	油淋鶏(ユーリンチー) 中華サラダ 酸辣湯(サンラータン)	牛乳,とり肉,とり骨,たまご	米,麦,でんぷん,小麦粉,揚げ油,さとう,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,ながねぎ,キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん,乾しいたけ,たけのこ,こまつな	621 kcal 26.0 g 24.3 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。