

# 令和6年 9月献立表



港区立青南小学校  
校長 野口 直樹  
栄養士 森 のぞみ

日	献立名	牛乳	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	エネルギー たんぱく質 脂質
3 火	豚肉と大豆のドライカレー ツナサラダ りんご	○	★牛乳,豚肉,大豆, 高野豆腐,ツナ	精白米,油,薄力粉,オ リーブ油	にんにく,しょうが,エリンギ,人参, 玉ねぎ,セロリ,キャベツ,人参,きゅ うり,りんご	677 kcal 25.5 g 24.0 g
4 水	◆シンガポールメニュー シンガポール風チキンライス ビーフンスープ パイナップルケーキ	○	★牛乳,鶏肉,★干し えび,★鶏卵	精白米,三温糖,ごま 油,ビーフン,上白糖, 薄力粉,★バター	しょうが,長ねぎ,人参,干しいたけ, 白菜,チンゲンサイ,パイナップル	673 kcal 25.9 g 18.4 g
5 木	ごはん 切り干し大根入り卵焼き もやしのゴマ和え 豆乳汁	○	★牛乳,鶏肉,★鶏 卵,豆腐,さけ,豆乳	精白米,油,三温糖,★ 白ごま,★白練りごま, ごま油	長ねぎ,切干し大根,人参,もやし, 小松菜,玉ねぎ,チンゲンサイ,しょ うが	602 kcal 29.0 g 21.3 g
6 金	たらの甘酢丼 塩こんぶづけ なめこのみそ汁	○	★牛乳,たら,高野豆 腐,塩昆布,豆腐,みそ	精白米,油,でん粉, じゃが芋,上白糖	玉ねぎ,人参,ピーマン,きゅうり, キャベツ,しょうが,なめこ,長ねぎ	614 kcal 24.7 g 18.1 g
9 月	◆重陽の節句メニュー ごまじゃこごはん サバの竜田あげ 菊花和え 豆腐のみそ汁	○	★牛乳,ちりめんじゃ こ,さば,豆腐,わかめ, みそ	精白米,★白ごま,油, でん粉,上白糖	しょうが,菊の花,小松菜,白菜,玉 ねぎ,えのき	679 kcal 26.1 g 30.2 g
10 火	冷やし中華 じゃがいものケチャップ和え 冷凍ミカン	○	★牛乳,鶏肉,西京み そ	中華麺,油,ごま油,三 温糖,じゃが芋	しょうが,人参,きゅうり,もやし,とう もろこし,冷凍みかん	606 kcal 26.0 g 20.7 g
11 水	ごはん だし いも煮 山ぶどうゼリー	○	★牛乳,昆布,牛肉, アガー	精白米,三温糖,こん にやく,★里芋,上白糖	白菜,きゅうり,オクラ,みょうが,し そ,長ねぎ,人参,ぶどうジュース	596 kcal 21.1 g 16.6 g
12 木	焼肉たまごチャーハン ワンタンのパリパリサラダ はるさめスープ	○	★牛乳,豚肉,★鶏卵	精白米,ラード,油,三 温糖,ワンタンの皮,油, 春雨,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,人参,小 松菜,干しいたけ,キャベツ,きゅ うり,白菜,チンゲンサイ	608 kcal 24.4 g 24.3 g
13 金	ハムチーズトースト トマトクリームシチュー 梨	○	★牛乳,ハム,★チー ズ,★えび,★いか,鶏 肉,★生クリーム	★食パン,じゃが芋,油, ★バター,薄力粉	しょうが,人参,玉ねぎ,セロリ,にん にく,マッシュルーム,ブロッコリー, トマト缶,トマトジュース,梨	600 kcal 27.7 g 25.8 g
17 火	◆十五夜メニュー ふきよせおこわ 白菜のサラダ さといものみそ汁 みたらし月見団子	○	★牛乳,鶏肉,油揚 げ,糸寒天,ちりめん じゃこ,みそ,わかめ	精白米,もち米,三温 糖,ごま油,上白糖,★ 里芋,白玉粉,でん粉	しめじ,ごぼう,エリンギ,人参,枝 豆,きゅうり,白菜,人参,しょうが, 長ねぎ,かぼちゃ	608 kcal 24.6 g 15.7 g
18 水	ツナコンドッグ ポトフ ぶどう	○	★牛乳,ツナ,★チー ズ,鶏肉	★コッペパン,マヨネ ーズ(卵なし),油,じゃが 芋	玉ねぎ,ホールコーン,しょうが,人 参,セロリ,ブロッコリー,しめじ, キャベツ,ぶどう	572 kcal 24.2 g 29.2 g
19 木	いわしのかば焼き丼 キャベツの塩もみ 吉野汁	○	★牛乳,いわし,鶏肉, 豆腐	精白米,でん粉,油,三 温糖,ごま油	しょうが,人参,きゅうり,キャベツ, 干しいたけ,小松菜,大根,長ねぎ	624 kcal 24.7 g 21.0 g
20 金	カレーピラフ グリーンサラダ さつまいものポターージュ	○	★牛乳,鶏肉,★い か,★えび,白いんげ ん豆,★生クリーム	精白米,オリーブ油,★ バター,油,さつまいも,薄 力粉	にんにく,人参,玉ねぎ,ホールコー ン,マッシュルーム,ピーマン,ブロッ コリー,キャベツ,きゅうり,しょうが	623 kcal 22.9 g 20.0 g
24 火	ごはん サケのチャンチャン焼き いそ和え じゃがもち汁	○	★牛乳,さけ,みそ,の り,油揚げ	精白米,油,三温糖, じゃが芋,でん粉	しめじ,玉ねぎ,キャベツ,きゅうり, 人参,もやし,小松菜,大根,長ね ぎ,干しいたけ	560 kcal 27.4 g 14.5 g
25 水	スパゲッティナポリタン コロコロ野菜スープ アップルクラフティ	○	★牛乳,豚肉,ベーコ ン,★鶏卵,★生ク リーム	スパゲティ,油,じゃが 芋,上白糖,薄力粉	玉ねぎ,人参,マッシュルーム,ピー マン,トマト缶,にんにく,しょうが, キャベツ,パセリ,りんご	558 kcal 23.3 g 20.0 g
26 木	ごはん チーズダッカルビ 大根とキュウリのナムル ニラ玉スープ	○	★牛乳,鶏肉,★チー ズ,★鶏卵	精白米,三温糖,ごま 油,さつまいも,でん粉	しょうが,にんにく,キャベツ,しめじ, 人参,きゅうり,大根,干しいたけ,に ら	617 kcal 27.1 g 24.4 g
27 金	きんぴらごはん 和風サラダ 生あげのみそ汁 水ようかん	○	★牛乳,豚肉,ちりめ んじゃこ,生揚げ,み そ,寒天,こしあん	精白米,油,こんにやく, 三温糖,★白ごま,★ 白練りごま,ごま油,上 白糖,グラニュー糖	人参,ごぼう,さやいんげん,きゅ うり,キャベツ,大根	630 kcal 26.4 g 21.9 g
30 月	こめこパン 白身魚のフライ コーンサラダ ひき肉と野菜のスープ	○	★牛乳,メルルーサ, 鶏肉	★米粉パン,油,薄力 粉,パン粉(乳なし), 油,じゃが芋	人参,キャベツ,きゅうり,とうもろこ し,玉ねぎ,しょうが,パセリ	559 kcal 26.2 g 24.7 g

※アレルギー食品には★を表示しています。 ※ 栄養価は、中学生を基準にしています。  
※食材仕入れの都合により、献立に変更がある場合があります。