



令和6年9月 献立表



調布市立国領小学校

日	献立紹介	献立	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 食塩相当量
3 火		海軍カレーライス 豆腐の和風サラダ はちみつレモンゼリー	○	牛乳、ぶた肉、わかめ、豆腐、寒天 ゼラチン	米、米粒麦、油、強力粉、じゃがいも 砂糖、はちみつ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん キャベツ、きゅうり、レモン	607 kcal 21.4 g 18.3 g 2.3 g
4 水	防災献立	中華丼(備蓄米) 拌三絲 チンゲン菜のスープ	○	牛乳、いか、えび、ハム、豆腐	アルファ化米、油、でんぶん、ごま油 春雨、砂糖	しょうが、にんにく、玉葱、にんじん、筍 しいたけ、白菜、もやし、きゅうり、ねぎ えのき、チンゲン菜	516 kcal 21.1 g 15.1 g 2.8 g
5 木		ゆかりご飯 塩肉じゃが 竹輪と胡瓜の酢の物 冷凍みかん	○	牛乳、焼き竹輪、おかか	米、米粒麦、ごま、油、じゃがいも、砂糖 しらたき	ゆかり、しょうが、玉葱、にんじん、ねぎ いんげん、小松菜、きゅうり、もやし 冷凍みかん	528 kcal 18.8 g 13.1 g 1.8 g
6 金		ナスの和風ポロネーゼ リヨネーズポテト 白菜スープ	○	牛乳、ぶた肉、大豆、味噌、ベーコン とり肉	スパゲッティ、油、砂糖、豆乳バター じゃがいも	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん ピーマン、なす、トマト、白菜、セロリ 小松菜	522 kcal 23.1 g 21.8 g 3.2 g
9 月	重陽の節句 献立	里芋ごはん 茄子とピーマンのみそいため 菊かまぼこのすまし汁 梨	○	牛乳、油揚げ、とり肉、ぶた肉、味噌、 ちらしかまぼこ、豆腐、出汁昆布	米、米粒麦、里芋、砂糖、油、ごま油 でんぶん	にんじん、いんげん、なす、ピーマン ねぎ、小松菜、梨	500 kcal 20.6 g 18.4 g 2.4 g
10 火		キムタクごはん 鶏肉のスタミナ焼き もやしソテー わかめスープ	○	牛乳、とり肉、ベーコン、わかめ、豆腐	米、米粒麦、砂糖、ごま油、ごま、油	にんにく、キムチ、玉葱、つぼ漬け、ねぎ もやし、にんじん、ピーマン、えのき しょうが	509 kcal 22.3 g 22.0 g 3.2 g
11 水		麻婆春雨丼 白菜とほうれん草のナムル 大根のスープ	○	牛乳、ぶた肉、味噌、とり肉、わかめ	米、米粒麦、油、砂糖、でんぶん、ごま油 春雨	しょうが、にんにく、にんじん、もやし ピーマン、ねぎ、しいたけ、白菜、玉葱 ほうれん草、大根	500 kcal 16.4 g 16.5 g 2.7 g
12 木		ごはん 鯖のごまだれ焼き 彩りきんぴら さつま汁	○	牛乳、さば、油揚げ、味噌	米、砂糖、ごま、ごま油、油、さつまいも	しょうが、ごぼう、れんこん、にんじん ピーマン、赤パプリカ、大根、小松菜 ねぎ	581 kcal 25.6 g 19.9 g 1.9 g
13 金		ミルクパン クリスマスチキン ツナサラダ マカロニスープ	○	牛乳、とり肉、ツナ	ミルクパン、小麦粉、でんぶん、砂糖 コーンフレーク、油、マカロニ	にんにく、きゅうり、枝豆、キャベツ 玉葱、セロリ、ほうれん草、にんじん	592 kcal 27.0 g 25.5 g 2.8 g
17 火	十五夜 献立	秋ごはん 竹輪のみみじ揚げ 糸寒天の和風サラダ お月見みそ汁	○	牛乳、とり肉、油揚げ、焼き竹輪、寒天 とり肉、味噌	米、米粒麦、さつまいも、砂糖、小麦粉 油、ごま、白玉団子	にんじん、ごぼう、しいたけ、しめじ ねぎ、キャベツ、みずな、もやし、玉葱 白菜	590 kcal 25.3 g 16.3 g 3.5 g
18 水		チキンライス チーズ入りオムレツ 芋入り野菜スープ	○	牛乳、とり肉、ぶた肉、卵、チーズ	米、油、じゃがいも	ピーマン、とうもろこし、玉葱、トマト ほうれん草、にんにく、セロリ キャベツ、にんじん	525 kcal 22.2 g 20.0 g 2.4 g
19 木		ごはん 和風ハンバーグ(豆腐) おろしソース 炒めサラダ 厚揚げのみそ汁	○	牛乳、豆腐、ぶた肉、豆乳、ベーコン 生揚げ、味噌	米、油、パン粉、ノンエッグマヨネーズ 白ごま、砂糖	玉葱、大根、れんこん、にんじん、ごぼう 枝豆、キャベツ、小松菜	603 kcal 27.7 g 22.7 g 2.9 g
20 金		あぶたま丼(油ふ入り) きゅうりのピリ辛和え 豚汁	○	牛乳、油揚げ、高野豆腐、卵、豆腐、味噌	米、米粒麦、こんにゃく、油麩、でんぶん 砂糖、ごま油、油、じゃがいも こんにゃく	玉葱、にんじん、しいたけ、きゅうり グリーンピース、ごぼう、大根、ねぎ	577 kcal 27.5 g 20.1 g 2.5 g
24 火		いわしの梅照り丼 おかかあえ 沢煮椀	○	牛乳、いわし、おかか、ぶた肉、豆腐 出汁昆布	米、米粒麦、でんぶん、小麦粉、油、砂糖 はちみつ	しょうが、梅、白菜、もやし、きゅうり にんじん、大根、えのき、ねぎ	544 kcal 24.6 g 16.1 g 2.3 g
25 水		鶏ごぼうピラフ ハニーマスタードチキン ポイルサラダ ひよこ豆のスープ	○	牛乳、とり肉、ひよこ豆	米、油、砂糖、はちみつ、ごま油	ごぼう、にんじん、玉葱、とうもろこし 白菜、枝豆、もやし、キャベツ、えのき ほうれん草	538 kcal 23.0 g 21.2 g 3.3 g
26 木		ごはん ひじきのふりかけ 豆腐のうま煮 ゴマネーズあえ	○	牛乳、干ひじき、粉かつお、ぶた肉、豆腐	米、米粒麦、砂糖、ごま、でんぶん ノンエッグマヨネーズ	玉葱、にんじん、枝豆、しょうが、もやし しいたけ、キャベツ、黄パプリカ 小松菜	527 kcal 24.8 g 15.8 g 1.7 g
27 金		ピザトースト ラビットサラダ 豆乳のシチュー りんご	○	牛乳、ベーコン、チーズ、とり肉、豆乳 いんげん豆	食パン、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	玉葱、ピーマン、トマト、キャベツ きゅうり、もやし、とうもろこし レモン、にんじん、にんにく、しょうが しめじ、りんご	629 kcal 23.2 g 31.1 g 2.8 g
30 月		トマト担担麺 ジャンボ揚げ餃子 コーンサラダ	○	牛乳、ぶた肉、味噌	中華めん、砂糖、ごま油、ごま、でんぶん ぎょうざの皮、小麦粉、油	トマト、もやし、ニラ、ねぎ、にんにく しょうが、キャベツ、にんじん、小松菜 とうもろこし、きゅうり、玉葱	582 kcal 24.7 g 26.8 g 2.8 g



確認！

まいとし、がつついち、ほうさい、ひ、がつ、にち、がつ、いつか、ほうさいしゅうかん
毎年9月1日は「防災の日」、8月30日～9月5日は「防災週間」です。
きゅうしよく、がつつよか、ほうさいこんだて、さいがいよう、びちくまい、まい、しやう、こんだて、ちやうきほぞん、かのう、みず、そそ
給食では9月4日に防災献立として災害用の備蓄米「アルファ米」を使用した献立です。長期保存が可能です。水を注ぐだけで
た、べる、こ、が、で、き、る、お、米、で、す。
お、さいがい、に、と、の、み、か、な、の、か、さいてい、み、か、し、よく、み、ず、び、ち、く
大きな災害時にはライフラインが整うまで3日～7日はかかるといわれています。そのため最低3日の食事と水を備蓄しておく
必要があります。アルファ米以外にも長期保存のできるカレーやパン、お菓子やケーキなどもありますので、これを機にお家の
備蓄食品を見直してみましょう！