

9月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳	献立名	赤群 赤肉(血や肉をつくるもの)	黄群 米(力や体温となるもの)	みどり群 緑(体の調子をよくするもの)	小学校		中学校	
							I栄養 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]	I栄養 - きのこ類 [kcal]	たんぱく質 [g]
1	きん	○	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え	牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 小松菜 キャベツ	599	24.3	727	29.1
4	げつ	○	豆と豚肉の煮込み(ご飯) コールスローサラダ 稲城市産高尾ぶどう(2コ)	牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆	米 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 キャベツ とうもろこし パプリカ きゅうり ぶどう	681	22.0	831	26.0
5	か	○	ごはん あかうおの西京みそだれ 鶏汁 じゃがいものきんぴら	牛乳 あかうお みそ 鶏肉 豆腐 豚肉	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも ごま ごま油	しょうが 人参 ごぼう こんにやく ながねぎ いんげん	585	27.8	712	34.8
6	すい	○	ごはん 焼き豆腐のみそそぼろ煮 華風和え	牛乳 豚肉 みそ 豆腐	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油 ごま	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ ながねぎ いんげん きゅうり 緑豆もやし	619	25.4	748	30.3
7	も	○	ミルクパン(食パン) フリッツポテト 肉団子のトマト煮 カラフルサラダ	牛乳 肉団子	ミルクパン フライドポテト 米ぬか油 砂糖 米粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 トマト きゅうり パプリカ とうもろこし キャベツ	627	21.2	765	25.5
8	きん	○	ごはん さばのおろしだれ 菊花汁 白菜の煮びたし	牛乳 さば 豆腐 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	だいこん 人参 大根 人参 たけのこ 菊 ほうれん草 白菜 緑豆もやし	602	27.4	740	34.6
11	げつ	○	ごはん 山賊焼き(鶏肉の米粉から揚げ) 小松菜のみそ汁 大根の辛味炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豚肉	米 米粉 でん粉 米ぬか油 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ 小松菜 人参 だいこん 人参 大根	603	27.9	743	35.7
12	か	○	ごはん 豚肉と玉ねぎの卵とじ もやしとにんじんの梅肉和え	牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節	米 米ぬか油 ふ 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ こんにやく いんげん 緑豆もやし 梅	585	25.1	709	29.9
13	すい	○	ココアパン(食パン) ポトフ ペンネアラビアータ	牛乳 豚肉 フランクフルト	ココアパン 米ぬか油 じゃがいも マカロニ	セロリ 人参 玉ねぎ キャベツ にんにく マッシュルーム トマト	596	24.8	725	29.9

9月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜日	牛乳 牛乳	献立名	赤 群 赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 群 みどり 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかるり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]	I栄養 - きろかるり [kcal]	たんぱく ぐらむ [g]
14	木	○	ごはん はがつおの香味だれ たま 玉ねぎのみそ汁 きり塩、だいこん 切干大根の煮物	牛乳 はがつお みそ 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	しょうが 生姜 にんにく 人参 長ねぎ 人参 たま 玉ねぎ えのきたけ きり塩、だいこん 切干大根 こんにやく いんげん	589	29.7	719	37.7
15	金	○	チキンカレー(麦ご飯) 人参とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 チーズ ツナ	麦ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 小麦粉	しょうが 生姜 にんにく 人参 たま 玉ねぎ 人参 りょうとう 緑豆もやし こまつな 小松菜	685	23.9	832	28.4
19	火	○	きつね丼(ご飯) わかめのみそ汁	牛乳 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 油揚げ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉	たま 玉ねぎ 人参 しらたき	625	27.7	755	33.6
20	水	○	食パン きのこシチュー ビーンズサラダ	牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆	食パン 米ぬか油 じゃがいも 小麦粉 砂糖	たま 玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ とうもろこし きゅうり えだまめ 枝豆	590	23.6	717	28.4
21	木	○	ごはん 鶏肉の照り焼きだれ みそ 具だくさんみそ汁 春雨の塩こうじ炒め	牛乳 鶏肉 みそ ハム	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま ごま油	にんにく 人参 ごぼう 人参 だいこん 大根 こんにやく なが 長ねぎ りょうとう 緑豆もやし	599	24.9	738	30.9
22	金	○	ビビンバ(ご飯) トックとキムチのスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	米 米ぬか油 砂糖 もち ごま油 ごま	しょうが 生姜 はくさい 白菜 えのきたけ キムチ なが 長ねぎ にら にんにく 人参 だいず 大豆もやし りょうとう 緑豆もやし こまつな 小松菜	636	25.1	773	30.1
25	月	○	ごはん 肉豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め	牛乳 豚肉 豆腐 ベーコン	米 米ぬか油 ふ 砂糖	しょうが 生姜 にんにく 人参 たま 玉ねぎ こんにやく なが 長ねぎ にんにく りょうとう 緑豆もやし チンゲン菜	587	25.1	713	30.0
26	火	○	キャロット食パン ハンバーグトマトソース コンソメスープ 秋のいろどりポテト ポトルノンエッグマヨネーズ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	キャロットパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 じゃがいも さつまいも	にんにく 玉ねぎ たま 人参 トマト 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり	652	23.9	800	28.9

令和5年度【ふりがな】

9月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、  
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜 日	牛 乳	献立名	あか 赤 群 (血や肉をつくるもの)	き 黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 緑 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく 質 [g]	I栄養 - きろかろり [kcal]	たんぱく 質 [g]
27	水	○	ごはん いかのねぎソース めかぶと卵のスープ もやしの中華和え	牛乳 いか めかぶ 鶏卵	米 でん粉 米ぬか油 砂糖 ごま油 ごま	しょうが 生姜 にんにく なが 長ねぎ 人参 たま 玉ねぎ 干しいたけ りょくとう 緑豆もやし 小松菜	587	23.0	718	28.8
28	木	○	タッカルビ丼(ごはん) くきわかめサラダ 稲城市産新高梨	牛乳 鶏肉 生揚げ くきわかめ	米 米ぬか油 砂糖 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 生姜 たま 玉ねぎ 人参 ほ 干しいたけ キャベツ りょくとう にら 緑豆もやし きゅうり 梨	620	22.4	745	26.5
29	金	○	ごはん 焼きししゃも(2本) お月見団子汁 豚肉のみそ炒め	牛乳 ししゃも 鶏肉 かまぼこ 豚肉 みそ	米 米ぬか油 もち 砂糖	しょうが 生姜 人参 たま 玉ねぎ えのきたけ こまつな 小松菜 にんにく りょくとう 緑豆もやし いんげん	601	25.8	709	29.1

稲城市教育部学校給食課  
第一 給食係 042-377-8904  
第二 給食係 042-331-7103