

🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 9月の給食予定献立表 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁

令和6年度

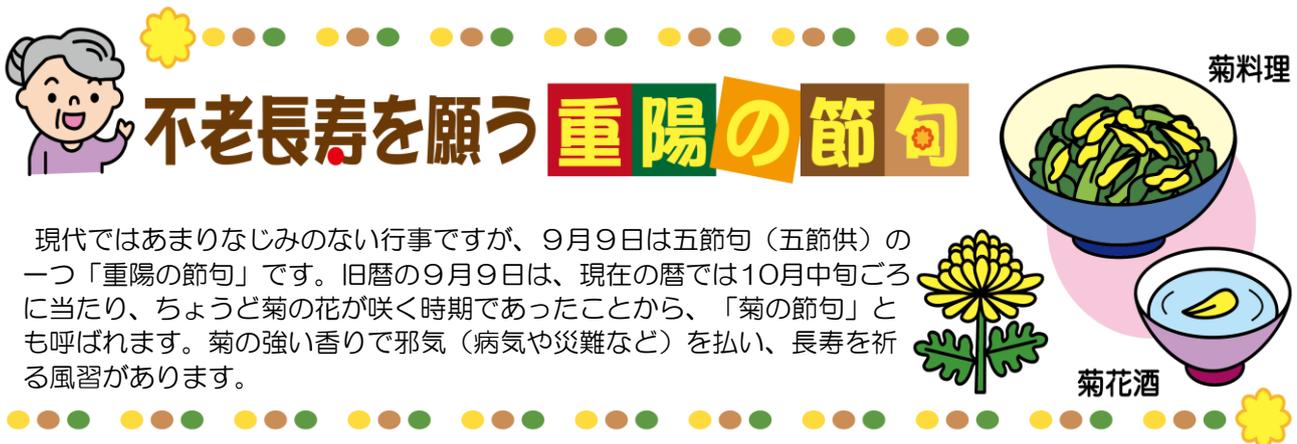
東京都立府中けやきの森学園

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	チキンカレー	○	鶏肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,じゃがいも,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん	627 kcal	554 kcal	494 kcal
	ツナサラダ		ツナ	三温糖,米ぬか油	きゅうり,キャベツ,にんじん,とうもろこし	23.7 g	24.9 g	23.0 g
	野菜スープ				にんじん,玉ねぎ,大根,セロリー	19.0 g	15.0 g	13.6 g
						2.8 g	3.6 g	2.9 g
4 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		572 kcal	567 kcal	468 kcal
	さわらの西京焼き[さわらの西京蒸し]		さわら,西京みそ	片栗粉		29.6 g	27.5 g	25.5 g
	肉じゃが		豚肉	米ぬか油,じゃがいも,しらたき,三温糖	にんじん,玉ねぎ,さやいんげん	16.9 g	16.3 g	13.0 g
	すまし汁		油揚げ		大根,こまつな	1.9 g	2.3 g	2.0 g
5 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		615 kcal	517 kcal	465 kcal
	擬製豆腐		押し豆腐,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,ねぎ,しいたけ,さやいんげん	29.6 g	23.9 g	21.9 g
	野菜のごま和え			三温糖,白すりごま	もやし,にんじん,こまつな	20.8 g	17.7 g	14.6 g
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	米ぬか油,こんにゃく	ごぼう,大根,にんじん,ねぎ	2.9 g	2.8 g	2.5 g
6 金	黒砂糖パン[黒砂糖軟パン/パン粥]	○		黒砂糖パン		607 kcal	632 kcal	557 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,大豆	米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,セロリー,マッシュルーム,グリーンピース	27.1 g	25.8 g	26.8 g
	野菜のマスタード和え			米ぬか油	キャベツ,こまつな,きゅうり,にんじん	20.8 g	24.9 g	20.6 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶,パインアップル(缶詰),りんご缶,レモン	2.3 g	2.6 g	2.1 g
9 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		540 kcal	500 kcal	428 kcal
	鮭のきのこソース		秋鮭	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,まいたけ,しめじ,赤パプリカ	28.9 g	26.5 g	22.1 g
	野菜の菊花和え			三温糖	もやし,にんじん,こまつな,菊のり,黄パプリカ	13.9 g	12.4 g	11.4 g
	けんちん汁		木綿豆腐	米ぬか油,こんにゃく,さといも,ごま油	ごぼう,にんじん,大根	2.3 g	2.5 g	2.2 g
10 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		600 kcal	531 kcal	432 kcal
	生揚げの辛みそ炒め[豆腐の辛みそだれかけ]		生揚げ,豚肉,八丁みそ,赤みそ	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,キャベツ,たけのこ,ねぎ,しいたけ,赤パプリカ,ピーマン	26.8 g	23.7 g	19.9 g
	中華スープ			ごま油	しょうが,大根,にんじん,チンゲン菜	19.2 g	18.1 g	12.7 g
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	りんご缶	2.0 g	1.9 g	1.5 g
11 水	なすのミートソーススパゲティ[なすのミートソース軟麺/麺粥]	○	豚肉	スパゲティ,オリーブ油,三温糖,米油,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー,マト缶,なす,グリーンピース	668 kcal	597 kcal	477 kcal
	ツナと豆のサラダ		ツナ,大豆	米ぬか油	えだまめ,キャベツ,きゅうり	31.1 g	29.1 g	27.7 g
	野菜スープ				にんじん,玉ねぎ,こまつな	25.7 g	21.4 g	13.9 g
						3.1 g	2.8 g	4.1 g
12 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		570 kcal	429 kcal	393 kcal
	揚げだし豆腐[豆腐のおろしソース]		押し豆腐	片栗粉,米油	大根,こねぎ	20.7 g	17.8 g	15.9 g
	キャベツの浅漬け				キャベツ,にんじん,きゅうり,しょうが	17.6 g	12.1 g	11.6 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉ねぎ,こまつな	2.2 g	2.4 g	1.9 g
13 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		551 kcal	465 kcal	403 kcal
	八宝菜		豚肉,いか	米ぬか油,三温糖,ごま油,片栗粉	にんにく,しょうが,きくらげ,白菜,にんじん,たけのこ,ねぎ,チンゲン菜	28.8 g	22.2 g	21.6 g
	切り干し大根のナムル[大根のナムル]			三温糖,ごま油,白いりごま	切干大根,きゅうり,にんじん,にんにく	13.3 g	13.0 g	10.4 g
	わかめスープ		生わかめ,鶏肉,鶏ガラ		もやし,ねぎ	2.5 g	2.8 g	2.4 g
17 火	麦ご飯[軟飯/お粥] さばの香味焼き[さばの香味蒸し]	○	さば	精白米,米粒麦,ごま油,片栗粉	にんにく,しょうが,ねぎ	609 kcal	570 kcal	458 kcal
	野菜のおかか和え		かつお節		もやし,にんじん,こまつな	28.2 g	26.6 g	20.5 g
	里芋のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	さといも	ごぼう,こまつな	18.1 g	16.0 g	12.9 g
	お月見ゼリー		寒天,牛乳,乳酸菌飲料	上白糖	あんず(缶詰)	2.2 g	2.4 g	2.0 g
18 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		540 kcal	484 kcal	403 kcal
	鶏肉のみそだれ焼き[鶏肉のみそだれ蒸し]		鶏肉,赤みそ	米ぬか油,三温糖	しょうが,セロリー,ねぎ	27.0 g	24.8 g	21.6 g
	野菜のごま酢和え			ごま油,三温糖,白いりごま	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし	15.7 g	12.8 g	10.7 g
	すまし汁		油揚げ		大根,こまつな	2.3 g	2.6 g	2.3 g

日曜	献立名 普通食[後期食/初期・中期食]	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	普通食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	後期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	初期・中期食 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
19 木	チーズパン[チーズ軟パン/パン粥]	○		チーズパン		582 kcal	641 kcal	603 kcal
	白身魚のフライ[白身魚のテリソース] ブロッコリー添え		メルルーサ	薄力粉,パン粉,米油	ブロッコリー	30.4 g	31.3 g	31.3 g
	野菜と豆のカレーマリネ		大豆	米ぬか油,三温糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,えだまめ	22.6 g	26.7 g	25.5 g
	白菜のスープ				にんじん,玉ねぎ,白菜	3.2 g	2.9 g	2.7 g
20 金	ハヤシライス	○	豚肉	精白米,米粒麦,米ぬか油,薄力粉	玉ねぎ,にんにく,セロリー,にんじん,マッシュルーム,グリーンピース	650 kcal	604 kcal	518 kcal
	ごまドレッシングサラダ		生わかめ	三温糖,ごま油,白練りごま,白すりごま	大根,きゅうり,とうもろこし	25.7 g	25.4 g	24.8 g
	ベーコンと野菜のスープ		ベーコン	じゃがいも	にんじん,キャベツ,パセリ	21.5 g	21.5 g	16.9 g
						2.9 g	3.2 g	2.5 g
24 火	さつまいもご飯[さつまいも軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦,さつまいも,黒いりごま		575 kcal	548 kcal	457 kcal
	魚の生姜焼き[魚の生姜蒸し]		さわら	三温糖,片栗粉	しょうが	29.1 g	27.3 g	21.7 g
	ひじきの五目煮		ひじき,大豆	米ぬか油,こんにゃく,三温糖	にんじん,しいたけ,さやいんげん	18.3 g	15.7 g	13.1 g
	みそ汁		生揚げ,生わかめ,白みそ,赤みそ		玉ねぎ	2.8 g	2.6 g	2.2 g
25 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		599 kcal	550 kcal	463 kcal
	れんこん入りつくね		鶏肉	米ぬか油,パン粉,三温糖,片栗粉	れんこん,玉ねぎ,しょうが	26.4 g	23.9 g	20.9 g
	野菜の含め煮			さつまいも,こんにゃく,三温糖	にんじん,ごぼう,しいたけ,さやいんげん	14.3 g	11.2 g	9.9 g
	豆乳入りみそ汁		豆乳,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,にんじん,大根,こまつな	2.2 g	2.5 g	2.2 g
26 木	あんかけ中華麺[あんかけ中華軟麺/麺粥]	○	豚肉	蒸し中華めん,ごま油,米ぬか油,片栗粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,たけのこ,しいたけ,キャベツ,にら	579 kcal	551 kcal	443 kcal
	華風きゅうり		ひじき	三温糖,ごま油	きゅうり,大根	22.0 g	26.8 g	25.3 g
	かきたまスープ		鶏ガラ,木綿豆腐,鶏卵	片栗粉	玉ねぎ,チンゲン菜	17.3 g	20.9 g	14.2 g
						3.4 g	3.1 g	3.7 g
27 金	麦ご飯	○		精白米,米粒麦		576 kcal	482 kcal	416 kcal
	親子焼き[親子蒸し]		鶏肉,鶏卵	米ぬか油,三温糖,片栗粉	玉ねぎ,にんじん	26.0 g	23.4 g	19.3 g
	大根としらすのサラダ		しらす	ごま油,米ぬか油	大根,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	19.1 g	16.3 g	14.3 g
	みそ汁		赤みそ,白みそ	じゃがいも	もやし,玉ねぎ	2.6 g	2.8 g	2.1 g
30 月	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		641 kcal	701 kcal	637 kcal
	秋の香りシチュー		ベーコン,鶏肉,牛乳,生クリーム	オリーブ油,さつまいも,くり,米ぬか油,バター,薄力粉	にんにく,玉ねぎ,にんじん,しめじ,こまつな	25.4 g	28.9 g	26.1 g
	コールスローサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,とうもろこし,玉ねぎ	26.6 g	27.0 g	25.0 g
	果物(りんご)				りんご	2.6 g	2.4 g	2.1 g

※記載されている栄養価は、A部門中学部・A部門高等部・B部門小学部高学年の摂取量です。A部門小学部低学年は0.7倍、A部門小学部高学年・B部門小学部低学年は0.8倍、B部門中学部・B部門高等部は1.2倍が目安です。  
 ※食材の納入等の都合により、食材や献立を変更することがあります。

＜形態食について＞  
 ・普通食と形態食で料理名が異なる場合は、[ ]内に形態食の料理名を記載しています。  
 ・普通食で使用する食材は形態食でも使用しますが、形態食にすることにより良い状態が保てないもの、味が著しく低下するもの等は代替食材を使用したり、使用を控えたりすることがあります。(例)もやし→かぶ・大根、小松菜→ほうれん草 等  
 ・普通食で使用しない食材を形態食で使用することがあります。(例)くず粉、介護食用寒天 等



**不老長寿を願う 重陽の節句** 菊料理

現代ではあまりなじみのない行事ですが、9月9日は五節句（五節供）の一つ「重陽の節句」です。旧暦の9月9日は、現在の暦では10月中旬ごろに当たり、ちょうど菊の花が咲く時期であったことから、「菊の節句」とも呼ばれます。菊の強い香りで邪気（病気や災難など）を払い、長寿を祈る風習があります。

菊花酒