



9月の給食予定献立表



令和7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
2 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	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん	591 kcal	549 kcal	486 kcal
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油,三温糖	大根,にんじん,きゅうり,レモン	22.2 g	23.4 g	21.6 g
	野菜スープ				にんじん,玉ねぎ,大根	17.7 g	16.0 g	14.6 g
						3.1 g	3.3 g	2.8 g
3 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		599 kcal	507 kcal	441 kcal
	ぎせい豆腐		鶏卵,押し豆腐,鶏肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんじん,しいたけ,さやいんげん	28.2 g	22.9 g	20.5 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	19.8 g	17.0 g	13.4 g
	豚汁		豚肉,白みそ,赤みそ	米ぬか油,こんにゃく	ごぼう,大根,にんじん,玉ねぎ	2.9 g	2.8 g	2.5 g
4 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		572 kcal	552 kcal	462 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	27.3 g	25.3 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	16.0 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 金	黒砂糖パン[黒砂糖軟パン/パン粥]	○		黒砂糖,パン		536 kcal	643 kcal	561 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,いんげんまめ	米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄力粉	玉ねぎ,にんじん,しめじ,グリーンピース	26.2 g	28.2 g	27.7 g
	ツナサラダ		ツナ	三温糖,米ぬか油	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	18.5 g	23.9 g	19.6 g
	りんごヨーグルト		ヨーグルト	粉糖	りんご缶	2.2 g	2.7 g	2.2 g
8 月	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,にんじん,しめじ,グリーンピース	629 kcal	581 kcal	495 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	25.2 g	24.9 g	24.3 g
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		にんじん,玉ねぎ,キャベツ,さやえんどう	20.5 g	20.2 g	15.9 g
						2.9 g	3.3 g	2.5 g
9 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		546 kcal	480 kcal	425 kcal
	鮭のきのこソース		秋鮭,鶏肉	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,まいたけ,しめじ,にんじん	29.4 g	26.2 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	15.6 g	11.2 g	11.4 g
	けんちん汁		油揚げ,木綿豆腐	米ぬか油,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 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		573 kcal	429 kcal	391 kcal
	揚げだし豆腐[豆腐のおろしソースがけ]		押し豆腐	片栗粉,米油	大根,こねぎ	20.8 g	17.9 g	15.8 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	17.5 g	11.6 g	11.0 g
	みそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,玉ねぎ,こまつな	2.2 g	2.4 g	1.9 g
11 木	なすのミートソースパゲティ[なすのミートソース軟麺/麺粥]	○	豚肉,ひよこまめ(乾)	スパゲッティ,米ぬか油,三温糖,米油,薄力粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,トマト缶,なす,グリーンピース	625 kcal	598 kcal	452 kcal
	フレンチサラダ			米ぬか油,三温糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,とうもろこし,玉ねぎ	24.7 g	26.7 g	24.0 g
	野菜スープ				にんじん,玉ねぎ,こまつな	22.2 g	21.3 g	12.5 g
						2.8 g	2.8 g	3.9 g
12 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		579 kcal	516 kcal	412 kcal
	生揚げの辛みそ炒め[豆腐の辛みそだれかけ]		豚肉,八丁みそ,赤みそ,生揚げ	米ぬか油,三温糖,片栗粉	にんにく,しょうが,たけのこ,玉ねぎ,しいたけ,キャベツ,にんじん,ピーマン	25.4 g	22.8 g	19.1 g
	中華スープ			ごま油	しょうが,大根,にんじん,チンゲン菜	18.0 g	17.0 g	11.6 g
	オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース	2.0 g	2.1 g	1.5 g
16 火	胚芽パン[軟パン/パン粥]	○		胚芽パン		590 kcal	597 kcal	470 kcal
	ハンバーグ		豚肉,鶏肉	米ぬか油,パン粉	玉ねぎ	33.9 g	33.2 g	29.5 g
	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	25.0 g	23.5 g	17.1 g
	野菜のカレースープ		ベーコン	じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	3.0 g	3.0 g	2.6 g
17 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米,米粒麦		647 kcal	495 kcal	415 kcal
	あじフライ[あじフライ風] キャベツ添え		あじ	薄力粉,パン粉,パン粉,米油	キャベツ	32.3 g	25.9 g	21.7 g
	大豆とひじきの煮物		鶏肉,油揚げ,大豆,ひじき	米ぬか油,三温糖	にんじん,さやいんげん	19.3 g	12.3 g	11.3 g
	わかめのみそ汁		生わかめ,赤みそ,白みそ		玉ねぎ,大根	3.0 g	3.0 g	2.6 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
18 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		569 kcal	497 kcal	404 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、にんじん、白菜、 たけのこ、玉ねぎ、チンゲン菜	29.6 g	23.8 g	20.2 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	15.4 g	14.1 g	10.3 g
	中華風みそ汁		豚肉、赤みそ	米ぬか油	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、こまつな	3.1 g	3.4 g	2.7 g
19 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		570 kcal	465 kcal	404 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	28.2 g	22.4 g	18.5 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	18.4 g	14.8 g	12.6 g
	あさりのすまし汁		木綿豆腐、あさり(冷凍)		大根、こまつな	2.4 g	2.4 g	2.0 g
22 月	ジャージャー麺	○	豚肉、ひよこまめ(乾)、赤みそ	蒸し中華めん、ごま油、米ぬか油、 三温糖、片栗粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、もやし、きゅうり	637 kcal	560 kcal	465 kcal
	中華風たまごスープ		鶏卵	片栗粉、ごま油	にんじん、大根、チンゲン菜	18.3 g	26.1 g	23.9 g
	ぶどうゼリー		寒天	上白糖	ぶどう果汁	19.7 g	18.1 g	14.1 g
						3.1 g	3.2 g	3.4 g
24 水	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		599 kcal	552 kcal	462 kcal
	魚の生姜焼き		さば	三温糖、片栗粉	しょうが	29.4 g	27.1 g	22.4 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	19.8 g	16.2 g	13.4 g
	生揚げのみそ汁		生揚げ、生わかめ、白みそ、赤みそ		玉ねぎ	2.9 g	2.7 g	2.2 g
25 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		613 kcal	567 kcal	495 kcal
	肉豆腐		豚肉、木綿豆腐	米ぬか油、しらたき、三温糖	玉ねぎ、しいたけ、さやいんげん	29.8 g	25.4 g	26.1 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	19.7 g	18.5 g	14.4 g
	みそ汁		赤みそ、白みそ	じゃがいも	もやし、玉ねぎ	2.7 g	2.8 g	2.5 g
26 金	ミルクパン[軟パン/パン粥]	○		ミルクパン		578 kcal	678 kcal	608 kcal
	秋の香りシチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	米ぬか、さつまいも、米ぬか油、バター、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、こまつな	23.8 g	28.4 g	25.5 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	23.8 g	25.4 g	23.6 g
	果物(りんご)				りんご	2.3 g	2.3 g	2.0 g
29 月	豆腐と挽肉のあんかけご飯[豆腐と肉のあんかけ軟飯/お粥]	○	豚肉、木綿豆腐	精白米、米粒麦、米ぬか油、三温糖、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、えだまめ	564 kcal	480 kcal	390 kcal
	野菜の中華和え			ごま油、三温糖、白いりごま	切干大根、もやし、こまつな、にんにく	25.5 g	21.5 g	18.0 g
	わかめスープ		生わかめ、鶏肉、鶏ガラ		もやし、玉ねぎ	17.9 g	14.4 g	10.6 g
						3.0 g	3.3 g	2.0 g
30 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		598 kcal	546 kcal	460 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	24.0 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	14.4 g	10.9 g	10.0 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

※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場合があります。(例) くず粉、介護食用寒天 等

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう!

生活リズムを整えるために

夜は早めに寝る



朝起きたときに
日光を浴びる



朝ごはんをよく
かんで食べる



朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。