



9月の給食予定献立表



令和8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 水	ポークカレーライス	○	豚肉	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	612 kcal	580 kcal	517 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	24.0 g	25.5 g	23.7 g
	ジュリエンヌスープ		ベーコン		大根、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	18.1 g	17.1 g	16.0 g
						2.7 g	3.4 g	2.7 g
3 木	麦ご飯[軟飯/お粥][軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		564 kcal	486 kcal	402 kcal
	さばのみそ煮		さば、みそ	三温糖、片栗粉	しょうが	28.5 g	23.5 g	19.4 g
	甘酢和え			三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり	15.8 g	12.5 g	10.8 g
	沢煮椀		豚肉		大根、にんじん、えのきたけ、さやいんげん	2.3 g	2.4 g	1.9 g
4 金	肉うどん[肉軟麺/肉麺粥]	○	豚肉	うどん	玉ねぎ、しいたけ、にんじん、ねぎ、こまつな	615 kcal	615 kcal	506 kcal
	浅漬け				白菜、にんじん、きゅうり、しょうが	25.7 g	23.2 g	22.2 g
	大学芋			さつまいも、米油、三温糖、黒いりごま		11.8 g	15.8 g	10.7 g
						3.5 g	5.8 g	4.3 g
7 月	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		608 kcal	557 kcal	483 kcal
	麻婆豆腐		豚肉、大豆、みそ、木綿豆腐	米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にら	29.2 g	28.8 g	28.0 g
	野菜としらすのサラダ		しらす	三温糖、米ぬか油、白いりごま	にんじん、大根、とうもろこし	21.0 g	19.1 g	15.0 g
	あさりの中華スープ		あさり(冷凍)		白菜、玉ねぎ	2.8 g	2.6 g	2.4 g
8 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		544 kcal	482 kcal	432 kcal
	鶏肉のごまだれ焼き[鶏肉のごまだれ蒸し]		鶏肉	白すりごま、三温糖、片栗粉	しょうが	27.3 g	23.2 g	22.9 g
	野菜のゆず和え			米ぬか油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず(果汁)	14.7 g	13.0 g	12.2 g
	生揚げのみそ汁[豆腐のみそ汁]		生揚げ、みそ、みそ	じゃがいも	玉ねぎ、ごぼう、こまつな	2.3 g	2.4 g	2.1 g
9 水	さつまいもご飯[さつまいも軟飯/粥]	○		精白米、米粒麦、さつまいも、黒いりごま		576 kcal	545 kcal	467 kcal
	鮭のきのこソース		銀鮭、鶏肉	米ぬか油、三温糖、片栗粉	にんにく、まいたけ、しめじ、玉ねぎ、赤パプリカ	27.5 g	25.4 g	20.9 g
	野菜の菊花和え			三温糖	キャベツ、にんじん、こまつな、菊のり	19.6 g	16.5 g	14.5 g
	すまし汁		油揚げ、木綿豆腐		大根、にんじん、ねぎ	2.6 g	2.5 g	2.1 g
10 木	カラフルピラフ	○	鶏肉、ウィンナー	精白米、米粒麦、米ぬか油	にんじん、玉ねぎ、とうもろこし、グリーンピース、マッシュルーム	662 kcal	567 kcal	520 kcal
	ツナと豆のサラダ		ツナ、ひよこまめ(乾)	米ぬか油	キャベツ、きゅうり	28.4 g	24.6 g	23.1 g
	マンハッタン風クラムチャウダー		ベーコン、あさり(冷凍)	米ぬか油、じゃがいも、三温糖	にんにく、セロリ、にんじん、玉ねぎ、トマト缶	21.9 g	16.0 g	15.7 g
	カフェオレゼリー		牛乳、生クリーム、寒天	上白糖		3.3 g	2.5 g	2.2 g
11 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		594 kcal	506 kcal	429 kcal
	れんこん入りつくね		鶏肉、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	29.5 g	24.8 g	22.0 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	17.4 g	11.4 g	10.6 g
	わかめのみそ汁		生わかめ、みそ、みそ	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ	2.5 g	3.0 g	2.6 g
14 月	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	628 kcal	597 kcal	454 kcal
	レモンドレッシングサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、黄パプリカ、レモン	24.9 g	26.7 g	24.0 g
	野菜スープ		ベーコン		大根、玉ねぎ、にんじん、さやいんげん	23.3 g	22.3 g	13.2 g
						2.7 g	2.8 g	3.8 g
15 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		653 kcal	559 kcal	500 kcal
	四川豆腐		豚肉、大豆、木綿豆腐	ごま油、三温糖、片栗粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、にら	29.8 g	27.2 g	26.3 g
	ツナと野菜の中華和え		ツナ	米ぬか油、ごま油、三温糖	きゅうり、もやし、にんじん、にんにく	23.4 g	18.8 g	15.9 g
	中華風コーンスープ		鶏卵	片栗粉	玉ねぎ、とうもろこし、こまつな	2.9 g	2.8 g	2.4 g
16 水	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		563 kcal	531 kcal	455 kcal
	魚の照り焼き[魚の照り蒸し]		かじき	片栗粉	しょうが	29.9 g	27.1 g	23.9 g
	野菜のおかか和え		かつお節	白いりごま	キャベツ、にんじん、こまつな	15.7 g	14.1 g	11.8 g
	豚汁		豚肉、木綿豆腐、みそ、みそ	米ぬか油、さつまいも、こんにゃく	ごぼう、にんじん、大根、ねぎ	2.1 g	2.4 g	2.0 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
17 木	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		607 kcal	516 kcal	423 kcal
	みそカツ キャベツ添え[みそカツ風 キャベツ添え]		豚肉、八丁みそ	薄力粉、パン粉、パン粉、米油、三温糖	キャベツ	29.9 g	20.3 g	20.0 g
	冬瓜汁		鶏肉、油揚げ	片栗粉	にんじん、冬瓜、しいたけ	14.3 g	14.7 g	9.7 g
	果物(なし)				なし	1.9 g	1.7 g	1.5 g
18 金	パンブキンパン[パンブキン軟パン/パン粥]	○		パンブキンパン		543 kcal	586 kcal	523 kcal
	洋風卵焼き[洋風卵蒸し]		ベーコン、鶏卵、チーズ、鶏肉	オリーブ油、片栗粉	玉ねぎ、にんじん、ほうれん草	23.6 g	26.3 g	23.7 g
	コーンサラダ			米ぬか油、三温糖	キャベツ、にんじん、とうもろこし、玉ねぎ	24.1 g	26.0 g	24.0 g
	ウィンナーと野菜のスープ		ウィンナー	じゃがいも	にんじん、玉ねぎ、パセリ	3.0 g	3.4 g	2.9 g
24 木	ビビンバ	○	豚肉	精白米、米粒麦、三温糖、米ぬか油、ごま油、白いりごま、片栗粉	にんじん、もやし、ほうれん草、にんにく、しょうが、玉ねぎ	575 kcal	520 kcal	439 kcal
	中華風卵スープ		鶏肉、鶏卵	片栗粉、ごま油	大根、玉ねぎ、にんじん、こねぎ	26.9 g	21.4 g	20.9 g
	フルーツポンチ			上白糖	みかん缶、りんご缶、パインアップル(缶詰)、レモン	14.4 g	16.8 g	12.8 g
						2.2 g	1.9 g	1.7 g
25 金	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		619 kcal	547 kcal	487 kcal
	肉豆腐		豚肉、木綿豆腐	米ぬか油、しらたき、三温糖	玉ねぎ、ねぎ、しいたけ、さやいんげん	27.2 g	24.3 g	25.0 g
	里芋のすまし汁			さといも	こまつな、大根、しめじ	20.3 g	16.9 g	12.8 g
	お月見ゼリー		寒天、牛乳	上白糖	あんず(缶詰)	1.8 g	2.0 g	1.9 g
28 月	かつおの甘辛丼	○	かつお 角切り	精白米、米粒麦、米ぬか油、三温糖、片栗粉、米油、白いりごま	玉ねぎ、にんじん、れんこん、大根、しいたけ、しょうが、さやいんげん	610 kcal	485 kcal	430 kcal
	野菜ののり和え		きざみのり、かつお節		にんじん、キャベツ、こまつな	31.4 g	26.2 g	22.5 g
	じゃがいものみそ汁		みそ、みそ	じゃがいも	白菜、玉ねぎ、こねぎ	13.9 g	8.5 g	8.8 g
						2.6 g	2.4 g	2.0 g
29 火	麦ご飯[軟飯/お粥]	○		精白米、米粒麦		637 kcal	538 kcal	483 kcal
	いかとほたての中華煮		豚肉、いか、ほたて、木綿豆腐	米ぬか油、三温糖、片栗粉、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、えだまめ	32.0 g	27.0 g	24.5 g
	中華風みそ汁		豚肉、みそ	米ぬか油	しょうが、にんにく、にんじん、もやし、にら	20.5 g	13.9 g	13.0 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト	上白糖	みかん缶、パイン缶、白桃缶	2.1 g	2.5 g	1.9 g
30 水	ココアパン[ココア軟パン/パン粥]	○		ココアパン		678 kcal	692 kcal	614 kcal
	秋の香りシチュー		鶏肉、牛乳、生クリーム	米ぬか油、さつまいも、薄力粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ、ほうれん草	25.5 g	28.2 g	25.8 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、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	27.6 g	27.0 g	24.7 g
	りんごゼリー		寒天	上白糖	りんご果汁	2.5 g	2.3 g	2.0 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) もやしーかぶ・大根、小松菜ーほうれん草 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

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったりと、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

朝の過ごし方を見直してみよう

①早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。

②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわからない人もいると思いますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。

③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。

