

9月　　こんだてひょう

		献立名	写真	食材材料名			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
				(赤) 血や肉になる	(黄) 働く力になる	(緑) 体の調子を整える		
2	火	ぶたキムチどん はるさめスープ クラッシュサイダーかんでん 2学期の給食がはじま す！ もりもりと食べて、元氣 に過ごしましょう☆ 	○	ぶたにく・とり なまあげ・こなかんでん きゅうにゅう	こめ・むぎ こまあぶら・さとう はるさめ	にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・にら・キャベツ・ねぎ はくさい・キムチ・しいたけ・もやし こまつな・みかん(缶)・パイン(缶)	560 196 152 1.8	Kcal g g g
3	水	なつやさいのカレーライス かいそうサラダ メロン  ズッキーニやパプリカなど の夏野菜も、カレーの具に使 います。夏野菜は水分やミネ ラルが豊富に含まれています。	○	とり かいそうミックス きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら・こむぎこ さとう・こまあぶら	メロン にんにく・しょうが・たまねぎ にんじん・パプリカ・ズッキーニ ホールトマト・キャベツ もやし・きゅうり	513 160 182 1.6	Kcal g g g
4	木	ごはん さけのしおやき こまつなのおかかマヨあえ としる なし	○	さけ おかか・ぶたにく きゅうにゅう	こめ・むぎ エッグクアアマノーズ あぶら・こんにゃく・さといも	なし こまつな・もやし にんじん・しいたけ こぼろ・だいこん・ねぎ	552 253 192 1.6	Kcal g g g
5	金	きなこあげパン ホークヒンズ ツナコーンサラダ オレンジ	○	なまクリーム・こなチーズ きなこと・ぶたにく・ウィンナー だいず・ツナ きゅうにゅう	コッペパン あぶら・グラニューとう さとう・じゃがいも・こめこ	たまねぎ・にんじん・セロリ こまつな・キャベツ・きゅうり ホールコーン・オレンジ	575 232 267 2.2	Kcal g g g
8	月	たまごハムのチャーハン わかめスープ だいずとさつまいものかりんとあげ オレンジ	○	たまご ベーコン・わかめ・だいず きゅうにゅう	ごま こめ・もちこめ・さとう こまあぶら・さつまいも	にんにく・だけのこと・にんじん グリーンピース・もやし たまねぎ・しいたけ・ねぎ みかん	631 20.1 23.0 2.4	Kcal g g g
9	火	【ちょうようのせっくこんだて】 くりおこわ さばのぶんかぼし きりほしだいこんのちゅうかあえ いもたんこじる 今日9月9日は重陽の節句です。 無病息災と子孫繁栄などを願います。 酒に菊を浮かべたり、菊ご飯を食べ たりしてお祝いします。 	○	さば とりこめ・あぶらあげ きゅうにゅう	ごま・くり こめ・もちこめ・さとう こまあぶら・じゃがいも	きりぼしだいこん・きゅうり にんじん・もやし・ねぎ えのきだけ・だいこん	583 22.3 22.9 2.3	Kcal g g g
10	水	まるパン チキンのバーベキューソースやき キャベツのソテー マンハッタンクラムチャウダー バナナ	○	あさり とりこめ・ウィンナー ベーコン・ぶたにく きゅうにゅう	バター まるパン・はちみつ・あぶら じゃがいも・マカロニ・こむぎこ	バナナ にんにく・にんじん・キャベツ もやし・たまねぎ・ホールトマト	559 26.9 22.1 2.8	Kcal g g g
11	木	ごはん いかのたつたあげ やさしいじゃこあえ かきたまじる ぶどう	○	いか・ちりめんじゃこ・たまご おかか・とうふ きゅうにゅう	こめ・むぎ あぶら	ぶどう しょうが・はくさい こまつな・えのきだけ・ねぎ	526 252 162 1.9	Kcal g g g
12	金	スパゲッティミートソース フレンチコンサラダ こまつなとクリームチーズのケーキ	○	たまご ぶたにく・だいず クリームチーズ きゅうにゅう	バター スパゲッティ・あぶら さとう・こむぎこ	にんじん・たまねぎ・キャベツ トマトソース・こまつな ホールコーン・きゅうり	603 232 23.5 2.0	Kcal g g g
15	月	けいろうのひ						
16	火	【けいろうのひこんだて】 ごはん ひじきふりかけ まつかぜやき こまつなのおひたし さわにわん  9月15日は、ひじきの日です。この日 が旧暦春の日であったことに由来して います。ひじきはミネラルや食物繊維 が多く含まれているので、健康・長寿 食として親しまれています。	○	ひじき・だいず・おかか とりこめ・とうふ・みそ ぶたにく・あぶらあげ きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう パンこ・あぶら しらたき	しょうが・ねぎ・こまつな もやし・にんじん しいたけ・だいこん	563 268 19.0 1.9	Kcal g g g
17	水	とうふのうまにどん わふうこまつなサラダ ぶどう	○	ぶたにく・とうふ ツナ きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら	ぶどう しょうが・にんじん・たまねぎ だけのこと・しいたけ・こまつな チンゲンサイ・きゅうり ホールコーン	525 21.3 17.3 1.6	Kcal g g g
18	木	ごはん しろみざかなのさざれやき あぶらあげいりおひたし こじる オレンジ	○	メルルーサ・こなチーズ あぶらあげ・だいず ぶたにく・みそ きゅうにゅう	こめ・むぎ エッグクアアマノーズ パンこ・さとう じゃがいも・こんにゃく	キャベツ・こまつな・もやし にんじん・だいこん えのきだけ・ねぎ・オレンジ	552 268 168 2.1	Kcal g g g
19	金	セサミハニートースト レバーとポテトのマリアナソース ABCスープ ぶどう	○	ぶたレバー・ぶたにく ベーコン きゅうにゅう	バター・ごま しょうパン・はちみつ にんじん・キャベツ じゃがいも・あぶら・さとう	ぶどう しょうが・たまねぎ にんじん・キャベツ ホールコーン・こまつな	607 24.7 26.3 1.9	Kcal g g g
22	月	【しゅうぶんのひこんだて】 きつねうどん ちくわのなんぶあげ わかめ・ツナのあえもの きなこおぼろ 9月23日は秋分の日です。秋に咲 く萩の花に見立てたおはぎをお供え して、祖先への供養を行います。 	○	ちくわ あぶらあげ・ツナ わかめ・きなこと きゅうにゅう	ごま うどん・さとう ごむぎ・こまあぶら こめ・もちこめ	ねぎ・にんじん・こまつな キャベツ・もやし・きゅうり ホールコーン	568 22.6 19.8 2.3	Kcal g g g
23	火	しゅうぶんのひ						
24	水	【せかいのりょうり〜かんこく】 ビビンバのうませごはん つくりどくいのスープ ピーチヨーグルト  ビビンバは、ビビン＝混ぜる、パフ ＝ご飯という意味がある韓国料理です。 トッパは韓国で食べられるお餅のよう なものです。給食室で手作りのトッパ をわかめスープに入れていただきます。	○	たまご ぶたにく・だいず・みそ ベーコン・とうふ・わかめ きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・さとう こまあぶら・あぶら こめこ・かたくりこ	にんじん・こまつな・えのきだけ にんにく・しょうが・たまねぎ・もやし おうとう(缶)・はくとう(缶)	605 222 19.9 2.3	Kcal g g g
25	木	ごはん にくじゃが ししゃものパリパリあげ もやしのこまあえ オレンジ	○	ししゃも ぶたにく きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら じゃがいも・つきこんにゃく さとう・ぎょうざのかわ	にんじん・たまねぎ・もやし こまつな・えのきだけ・オレンジ	631 23.9 18.7 1.6	Kcal g g g
26	金	おきつトースト ミネストローネ あさりのカリッとサラダ ぶどう	○	あさり・なまクリーム ベーコン・ぶたにく きゅうにゅう	バター・ごま しょうパン・さつまいも さとう・マカロニ	ぶどう たまねぎ・ねぎ・にんじん かぶ・ホールトマト キャベツ・きゅうり・こまつな	524 19.9 21.3 2.0	Kcal g g g
29	月	わかめごはん ぎせいどうふ ちくわいりこまあえ みそじる	○	たまご たきこみわかめ・とうふ とりこめ・ちくわ あぶらあげ・みそ きゅうにゅう	ごま こめ・むぎ・あぶら さとう・こまあぶら さつまいも	にんじん・しいたけ・たまねぎ こまつな・キャベツ ホールコーン・えのきだけ	582 26.1 20.8 2.7	Kcal g g g
30	火	【とみんのひこんだて】 ごはん はちしょうめだいのきのこのつくねやき かめかつののびだし やさしいたまごのスープ 明日10月1日は都民の日です。 今日は八丈島産めだいの、小 松菜など、東京都産の食材を おいしくいただきます！	○	めだい・たまご とりこめ・だいず おかか・みそ おかか・ベーコン きゅうにゅう	こめ・むぎ さとう	れんこん・ねぎ しいたけ・えのきだけ こまつな・もやし・にんじん はくさい・たまねぎ	521 25.2 16.6 1.6	Kcal g g g

献立や食材料は都合により変更することがあります。栄養価は3、4年生の数値です。