

令和6年 9月給食よていこんだてひょう

江戸川区立臨海小学校
校長 西 沢 盛 和
栄養士 嶋 海 安希子

日 曜	献 立 名	牛乳	ひとくち メモ	あか 血や肉になる食品	きいろ 熱や力になる食品	みどり 体の調子を 整える食品	1食分 たんぱく質 塩分
3 火	バターライスのえびチキントマトソースがけ ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	○	2学期最初の給食は、和とEVIが たっぷりのトマトソースがごはんによ く合う一品が1月の献立です。も りもり食べましょう。	とり肉 えび ソークリーム 粉チーズ 粉寒天	米 麦 油 マーガリン 小麦粉 砂糖 じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト缶 マッシュルーム きゅうり キャベツ みかん缶 ぶどうジュース バイン缶 黄桃缶	636 kcal 21.9 g 1.7 g
4 水	わかめごはん 具だくさん肉じゃが 厚揚げと根菜のみそ汁 冷凍みかん	○	給食の肉じゃがは、定番の豚肉 やじゃが芋、人参の他に油揚げ やたけのこなども使っていま す。具だくさんで食べ応えのあ る肉じゃがです。	炊き込みわかめ 豚肉 油揚げ 生揚げ みそ	米 麦 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖 さつまいも	人参 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 さやいんげん ごぼう 大根 えのき ねぎ 小松菜 冷凍みかん	591 kcal 22.7 g 2.7 g
5 木	ハムチーストーストサンド めひかりのスパイシー揚げ ポテトとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ パナナ	○	今の時期のかぼちゃは甘みが増 して美味しいです。クリーム スープにはかぼちゃの他にも、 お豆や小松菜も入っています。	ハム チーズ めひかり とり肉 白いんげん豆 豆乳 牛乳 生クリーム	胚芽食パン バター 小麦粉 油 じゃがいも 砂糖 米粉	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉ねぎ かぼちゃ 小松菜 パナナ	613 kcal 27.8 g 2.7 g
6 金	きのこピラフ レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものスープ	○	鉄分がたっぷりのレバーは臨海 小の人気メニューです。ピラフ によく合うので、もりもり食べ ましょう。	とり肉 豚レバー 大豆 ツナ	油 マーガリン 米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ えのき コーン しょうが にんにく キャベツ きゅうり 赤アブリカ 枝豆 レモン汁 セロリ トマト 小松菜	561 kcal 23.3 g 2.2 g
9 月	麦ごはん かつおとじゃこのふりかけ シイラのごまマヨネーズ 焼き 莖わかめともやしの和え物 豆腐のみそ汁	○	シイラはハワイでは「マヒマ ヒ」という名で高級魚として扱 われています。アメリカや中 海にあるマルタ島などでは人気 の魚だそうです。	かつお節 のり じゃこ シイラ 莖わかめ 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 マヨネーズ ごま ごま油 じゃがいも	人参 きゅうり もやし 小松菜 大根 玉ねぎ えのき ねぎ	563 kcal 28.0 g 1.9 g
10 火	とうきびめし チキン南蛮 きゅうりのおかか和え ざぶ汁	○	【郷土料理・宮崎県】今月の郷 土料理は宮崎県です。チキン南 蛮やざぶ汁は宮崎県で親しまれ ている料理です。	とり肉 たまご かつお節 生揚げ かまぼこ	米 麦 マーガリン 米粉 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ じゃがいも	とうもろこし 玉ねぎ 小松菜 人参 もやし きゅうり ごぼう 大根 かぼちゃ 干し椎茸 ねぎ	637 kcal 26.2 g 2.6 g
11 水	なすのミートソースパグッティ 豆腐と小松菜のスープ チョコチップスコーン	○	デザートのスコーンは給食室の 手作りです。バターをたっぷり 使った、サクホロ食感のスイ ーツです。	豚肉 大豆 豆腐 わかめ 豆乳	スパグッティ 油 オリーブ油 小麦粉 砂糖 バター チョコチップ	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 トマト マッシュルーム なす えのき 小松菜	637 kcal 25.3 g 2.2 g
12 木	麦ごはん わかめのにんにく醤油炒め さばの香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	○	梨は今が旬の果物です。日本の 梨は水分が多く、シャキシャキ とした食感が特徴です。	わかめ さば かつお節 豚肉 生揚げ みそ	米 麦 ごま油 砂糖 ごま油 さつまいも	にんにく しょうが ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 えのき 梨	564 kcal 25.7 g 1.9 g
13 金	たまごチャーハン イカのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ オレンジ	○	いかのチリソースは人気のメ ニューです。ピリ辛の味付けで すが、チャーハンによく合いま す。	たまご なたと とり肉 いか 豚肉 豆腐	米 麦 油 でん粉 砂糖 春雨 ごま ごま油 じゃがいも	ねぎ にんにく しょうが 人参 キャベツ きゅうり もやし 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ 小松菜 オレンジ	596 kcal 26.3 g 2.7 g
17 火	栗ごはん 擬製豆腐 小松菜のからし和え 月見汁 巨峰	○	【行事食・お月見献立】今年 の十五夜は9/17です。月見汁 には、満月に見立てた黄色のお 団子と、白のお月見団子が入っ ています。	豆腐 とり肉 たまご	米 もち米 くり 砂糖 ごま油 こんにゃく 白玉粉	干し椎茸 人参 玉ねぎ 大根 ねぎ きゅうり もやし 小松菜 白菜 えのき かぼちゃ 巨峰	561 kcal 23.6 g 2.3 g
18 水	親子丼 大根のみそ汁 野菜チップス	○	じゃがいも、さつまいも、れん こん、ごぼうを薄くスライスし て、油で揚げ、チップスにしま した。	とり肉 たまご 豆腐 油揚げ みそ	米 麦 砂糖 でん粉 油 じゃがいも さつまいも	干し椎茸 人参 玉ねぎ グリーンピース 大根 えのき ねぎ 小松菜 れんこん ごぼう	596 kcal 25.4 g 2.2 g
19 木	手作りウインナーロール オニオンポテト こまつナサラダ コーンチャウダー	○	給食室で生地から作った、手作 りパンの登場です。朝早くから 調理員さんが一生懸命、生地を こねて作りました。ふわふわの 生地になっています。	ウインナー えび 豆乳 豆腐 ツナ とり肉 牛乳 あさり 白いんげん豆	小麦粉 砂糖 油 はちみつ じゃがいも コーンスターチ	玉ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり レモン汁 エリンギ コーン クリームコーン	566 kcal 26.4 g 2.7 g
20 金	麦ごはん ひじきとじゃこのふりかけ A7と蓮根のつくね焼き 五目きんぴら 里芋と油揚げのみそ汁	○	あじと蓮根のつくね焼きは蓮根 の切りかたとした食感がアクセ ントになっています。魚を使っ ているので、A7で栄養満点で す。	ひじき じゃこ あじ とり肉 みそ 油揚げ みそ さつまいも	米 麦 砂糖 ごま でん粉 油 ごま油 こんにゃく 里芋	しょうが れんこん ねぎ ごぼう 人参 切干大根 干し椎茸 さやいんげん 玉ねぎ 小松菜	569 kcal 26.6 g 2.5 g
24 火	肉うどん ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のごま和え きなこあんおはぎ	○	【行事食・お彼岸】9月19日～ 25日は秋のお彼岸です。秋のお 彼岸にはおはぎをお供える風 習があるので、給食室の手作り おはぎを取り入れました。	豚肉 わかめ ししゃも 青のり あすき きな粉	冷凍うどん 砂糖 油 でん粉 小麦粉 ごま 米 もち米	人参 玉ねぎ 干し椎茸 ねぎ 小松菜 きゅうり もやし	562 kcal 25.8 g 1.9 g
25 水	豆まめハヤシライス アーモンドポテトサラダ フルーツヨーグルト	○	お豆が苦手な人でも食べやすい ように人気のハヤシライスに たっぷりの使いました。何種類 のお豆を使っているかわかりま すか？	豚肉 大豆 ひよこ豆 レンズ豆 ヨーグルト	米 麦 油 小麦粉 じゃがいも アーモンド	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり コーン バイン缶 みかん缶 黄桃缶 パナナ レモン汁	664 kcal 22.8 g 1.3 g
26 木	麦ごはん のりの佃煮 野菜たっぷりさつま揚げ 小松菜とツナの甘酢和え 豆腐のかきたま汁 梨	○	さつま揚げは給食室の手作り です。たらすのり身や、ごぼうや 人参、コーンなどの野菜の他、 豆腐も使っています。	のり たら 豆腐 ツナ たまご わかめ	米 麦 砂糖 でん粉 油	ごぼう 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 小松菜 もやし 大根 白菜 えのき ねぎ 梨	577 kcal 25.0 g 2.2 g
27 金	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いもとじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ	○	揚げ煮は油で揚げたさつまいも や大豆に甘じょっぱい特製だれ を絡めた一品です。大豆の食感 を楽しんで食べてください。	豚肉 豆腐 大豆 じゃこ わかめ 莖わかめ	米 麦 油 砂糖 でん粉 ごま油 さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 玉ねぎ 人参 たけのこ チンゲン菜 きゅうり キャベツ もやし 小松菜 コーン	628 kcal 24.9 g 2.0 g
30 月	シュガー揚げパン 肉団子スープ 中華サラダ パナナ	○	人気の揚げパンの登場です。たっ ぷりの砂糖をまぶした揚げパン です。給食室の手作り肉団子が 入ったスープもおすすめの一品 です。	とり肉 おから 大豆	油 コッペパン 砂糖 でん粉 じゃがいも 春雨 ごま油 ごま	しょうが 人参 白菜 もやし ねぎ キャベツ 小松菜 コーン パナナ	562 kcal 20.9 g 2.0 g
9月の 目標	好き嫌いしないで食べましょう。						

※都合により献立を変更することがありますのでご了承下さい。

9月のおたのしみメニュー

10日(火)：宮崎県郷土料理

17日(火)：お月見メニュー

24日(火)：お彼岸メニュー

夏休みが終わりました。2学期も、体調に気を付けて、元気
な学校生活にしましょう。あつい夏が終わり、食欲の秋がやっ
てきます。秋は美味しい食べ物がたくさんです。給食でも旬の
美味しい食べ物を使った献立がたくさん登場しますので、楽し
みにしてください。

