

日	主食	牛乳	おかず (主菜・副菜・汁物など)	主に体をつくる もとなる食品	主にエネルギーの もとなる食品	主に体の調子を整える もとなる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (中学年)
3火	ジャージャーめん	○	ごぼうとツナのサラダ サイダー寒天	ぶたひき肉 赤みそ こおりどうふ ツナ こなかんでん	★むし中華めん ごま油 三温糖 でん粉 さとう 油 白ごま マヨネーズ (卵不使用)	きゅうり もやし しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう こまつな ホールコーン みかん缶 はくとう缶	豆板醤 酒 塩 ★テンメンジャン 酢 しょうゆ サイダー	586 kcal 23.2 g 2.4 g
4水	ごはん	○	カレー肉じゃが モロヘイヤのかきたまみそ汁	ぶた肉 生あげ 白みそ かまぼこ ★たまご	米 麦 油 三温糖 しらたき じゃがいも	たまねぎ にんじん えのき 干しいたけ キャベツ モロヘイヤ	酒 しょうゆ カレー粉 本みりん だしーかつお節	550 kcal 26.3 g 1.6 g
5木	ココアあげパン	○	魚介と豆のトマトにこみ フレンチサラダ バナナ	ベーコン 大豆 イカ あさり	★コッペパン 油 グラニューとう さとう オリーブ油 じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり ホールコーン バナナ	ココア ケチャップ 中濃ソース 塩 こしょう 白ワイン パジル 酢	564 kcal 24.1 g 2.3 g
6金	くりおこわ 行事食(重陽の節句)	○	ぶりのしょうがやき ごま和え 菊のすまし汁	ぶり 油揚げ かまぼこ	米 もち米 ★くり 黒ごま さとう 白ごま	しょうが こまつな にんじん もやし たまねぎ だいこん えのき ねぎ きくの花	塩 酒 塩こうじ しょうゆ 本みりん だしーかつお節	545 kcal 25.7 g 2.2 g
9月	ごはん	○	ピリ辛タッカルビ わかめスープ れいとうみかん	とり肉 生あげ 赤みそ なると わかめ	米 麦 ごま油 三温糖 さつまいも はるさめ 白ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ えのき はくさい ねぎ れいとうみかん	酒 コチュジャン しょうゆ 本みりん 塩 こしょう だしーとりがら	561 kcal 20.4 g 2.2 g
10火	えびクリームライス	○	じゃがいもと さつまいものサラダ ぶどうの食べ比べ	ベーコン エビ 牛乳 豆乳 生クリーム ツナ 大豆	米 油 米粉 バター さつまいも じゃがいも	にんじん たまねぎ しめじ ほうれんそう キャベツ こまつな ぶどう	塩 パプリカ粉 こしょう 酢 白ワイン だしーとりがら	546 kcal 19.0 g 1.6 g
11水	わかめごはん	○	さばのたつたあげ もやしのさっぱりサラダ とうがんのあんかけ汁	わかめ サバ おかか とりひき肉	米 麦 白ごま でん粉 油 さとう 白ごま	しょうが にんじん こまつな 切干しいたけ もやし はくさい しょうが とうがん	酒 しょうゆ 酢 からし 塩 こしょう だしーかつお節	549 kcal 24.7 g 2.3 g
12木	ピザトースト	○	めひかりのスパイスあげ レモンレサラダ じゃがいものポタージュ	ハム レンズまめ チーズ めひかり 牛乳 豆乳	★食パン オリーブ油 マッシュルーム 三温糖 じゃがいも 米 さつまいも バター	にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム にんじん キャベツ こまつな レモン パセリ	トマトピューレ 塩 ケチャップ パジル ウスターソース 酢 オレガノ こしょう 白ワイン パプリカ粉 ガーリックパウダー だしーとりがら	567 kcal 29.0 g 2.8 g
13金	ごはん	○	えのきバーグ 野菜のシャキシャキいため かきたま汁	ぶたひき肉 大豆 とうふ おから 豆乳 生あげ ★たまご	米 麦 でん粉 三温糖 油 じゃがいも	しょうが たまねぎ えのき にんじん キャベツ こまつな	塩 酒 しょうゆ 本みりん こしょう だしーかつお節	566 kcal 27.1 g 2.0 g
17火	さといもごはん 行事食(十五夜)	○	ちくぜんに お月見だんご汁	とり肉 さつまあげ こおりどうふ 生あげ わかめ とうふ	米 麦 さといも でん粉 油 三温糖 こんにゃく しらたま粉 じゃようし粉	しょうが 干しいたけ ごぼう れんこん にんじん だいこん さやえんどう えのき はくさい かぼちゃ	しょうゆ 本みりん 酒 塩 だしーかつお節	563 kcal 23.1 g 2.0 g
18水	まーぼーなす丼	○	もやしの中華和え 秋のフルーツヨーグルト	ぶたひき肉 赤みそ こおりどうふ 豆みそ ヨーグルト	米 麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 さとう	にんにく しょうが ねぎ にんじん なす ピーマン もやし ホールコーン こまつな りんご ぶどう缶 ラフランス缶	豆板醤 酒 しょうゆ ★テンメンジャン 塩 オイスターソース	557 kcal 19.0 g 1.7 g
19木	ごはん	○	生あげのしょうがじょうゆやき じゃがいもとたまねぎのそぼろあん あおさのみそ汁	生あげ おかか とうふ ぶたひき肉 白みそ あおさ	米 麦 油 三温糖 じゃがいも でん粉	しょうが ねぎ たまねぎ にんじん だいこん	本みりん しょうゆ 酒 塩 だしーかつお節	585 kcal 27.3 g 1.9 g
20金	カレーうどん 行事食(秋分の日)	○	いかのみそやき ごまドレわかめサラダ ミニおはぎ	ぶた肉 油あげ イカ 赤みそ わかめ あずき	★うどん 油 三温糖 でん粉 さとう 白ごま ねりごま 米 もち米	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ キャベツ ホールコーン こまつな	塩 本みりん 酒 酢 カレー粉 しょうゆ だしーかつお節	576 kcal 31.2 g 2.1 g
24火	ツナピラフ たんじょうび給食	○	レバーといかとポテトのトマトソース 野菜と豆のパジルスープ	ツナ ぶたレバー イカ ぶた肉 大豆	米 オリーブ油 油 でん粉 じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん ピーマン ホールコーン しょうが にんにく セロリート トマト缶 キャベツ こまつな	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ パジル だしーとりがら	573 kcal 27.4 g 2.1 g
25水	ごはん	○	あんかけ卵やき 切干大根とちくわの和え物 わかめのすまし汁 みかん	とうふ たら ★たまご ちくわ おかか わかめ	米 麦 油 三温糖 でん粉 さとう じゃがいも	たまねぎ にんじん こまつな 干しいたけ もやし 切干しいたけ えのき ねぎ みかん	塩 しょうゆ 酢 からし だしーかつお節	548 kcal 24.7 g 2.0 g
26木	高菜ごはん 郷土料理(熊本県)	○	春巻き タイピーエン	★たまご ぶた肉 イカ えび	米 麦 ごま油 白ごま 油 三温糖 でん粉 はるさめ ★春巻きの皮	たかなづけ しょうが 干しいたけ いら もやし たけのこ(水煮) にんじん たまねぎ きくらげ はくさい ねぎ	本みりん 塩 酒 こしょう しょうゆ だしーとりがら	613 kcal 22.1 g 2.0 g
27金	手作りウィナーロール	○	きのこキャベツのソテー 具だくさんミネストローネ	ウインナー ベーコン 大豆	★強力粉 さとう 油 オリーブ油 三温糖 ★マカロニ	にんにく たまねぎ エリンギ しめじ ホールコーン キャベツ こまつな にんじん トマト缶 かぼちゃ	パン酵母 カレー粉 塩 こしょう ケチャップ パジル ウスターソース 白ワイン だしーとりがら	549 kcal 20.2 g 2.4 g
28土	エコそぼろ丼 学習発表会献立	○	皮つき野菜のきんぴら 江戸川区産小松菜のみそ汁	とりひき肉 大豆 おから 白みそ	米 麦 油 さとう ごま油 三温糖 さつまいも 白ごま	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう だいこん えのき こまつな	酒 しょうゆ 本みりん だしーかつお節	550 kcal 22.8 g 2.1 g

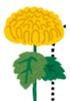
かたづけ週間

今月の平均栄養価 エネルギー:564kcal たんぱく質:24.3g 食塩相当量:2.1g

今月の給食目標 時間を守って食事をしよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。



9/9 重陽の節句

五節句の一つで、「菊の節句」とも呼ばれています。
菊酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や
長寿を願います。



9/22 秋分の日

秋分の日を中心に、前後3日ずつを合わせた7日間
を「秋の彼岸」といいます。給食では、小豆からあん
こを炊いて、おはぎを手作りします。

