



9月

給食献立表



江戸川区立東小岩小学校
校長 佐々木 恵子
栄養士 齋藤 沙菜

日 / 曜	こんだてめい		おもな ざいりょう			もりつけ			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩	ひとくちメモ	
	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか <small>血や筋肉や骨の もとになる</small>	きいろ <small>熱や力の もとになる</small>	みどり <small>体の調子を とどめる</small>	深皿	ブルー (小)			ピンク (大)
3 火		なつやすいかレーライス	ポテトツナサラダ くだもの	★飲用牛乳、鶏こま、レンズ豆、豚レバー、まぐろ缶詰	精白米、粒麦、油、小麦粉、じゃがいも、さとう	しょうが、にんにく、セロリー、にんじん、玉葱、西洋かぼちゃ、ホールコーン、ズッキーニ、トマト缶詰、きゅうり、キャベツ、レモン、★くだもの	ライス ルウ	くだもの	サラダ	581 kcal 19.2 g 18.9 g 1.9 g	2学期最初の給食は、夏野菜をたっぷり使ったカレーライスです。かぼちゃ、ズッキーニ、とうもろこし、トマトが入っています。
4 水		ぶたどん	いそかあえ フルーツミックス	★飲用牛乳、豚こま、なると(卵無)、生わかめ、しらす干し、さざみり、粉寒天	精白米、粒麦、油、しらたき、車麩、三温糖、でん粉、ごま、さとう	干し椎茸、にんじん、玉葱、グリーンピース、もやし、えのきたけ、ごまつな、アセロラジュース、みかん缶、★バイン缶、アロエ缶、みかん缶	ごはん あん	フルーツ	あえもの	578 kcal 22.7 g 15.0 g 1.7 g	
5 木		てづくりハムチーズパン	ビーンズサラダ とうがんとたまごのスープ くだもの(バナナ)	★飲用牛乳、豆乳、★たまご、ベーコン、ハム、★ピザチーズ、大豆	強力粉、さとう、オリーブ油、小麦粉、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ホールコーン、えだまめ、玉葱、えのきたけ、とうがら、ごまつな、★バナナ	パン くだもの	サラダ	スープ	551 kcal 25.0 g 22.5 g 2.5 g	ウリ科の冬瓜は、夏が旬の野菜ですが丸ごと保存すると冬まで日持ちすることからこの名がつきました。冬瓜をスープに入れて味わいます。
6 金		ゆかりごはん	さわらのてりやき ごまつなのごまあえ ちくぜんに	★飲用牛乳、さわら、油揚げ、鶏こま	精白米、粒麦、白ごま、さとう、ごま油、油、板こんにやく、じゃがいも、三温糖	ゆかり、しょうが、にんじん、キャベツ、ごまつな、もやし、ごぼう、干し椎茸、たけのこ、だいこん、グリーンピース	さかな あえもの	ごはん	にもの	632 kcal 30.9 g 19.3 g 2.5 g	
9	開校記念日										
10 火		さんしょくそぼろどん	ごじる くだもの(れいとうみかん)	★飲用牛乳、鶏ひき肉、凍り豆腐、★たまご、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、さとう、油、三温糖、白ごま、じゃがいも、板こんにやく	しょうが、ごまつな、もやし、にんじん、大豆もやし、ねぎ、冷凍みかん	ごはん ぐ	くだもの	汁もの	619 kcal 27.4 g 18.8 g 2.5 g	
11 水		ごまだれひやしちゅうか	かぼちゃのそぼろあん フルーツヨーグルト	★飲用牛乳、ハム、★たまご、鶏むね、豚ひき肉、★ヨーグルト	冷凍ラーメン、油、さとう、ごま油、ねりごま、三温糖、白すりごま、でん粉	もやし、きゅうり、キャベツ、にんじん、黒きくらげ、西洋かぼちゃ、しょうが、玉葱、グリーンピース、★もも缶、みかん缶、★バイン缶	めん ソース	フルーツ	にもの	592 kcal 24.5 g 22.3 g 2.3 g	
12 木		シーフードピラフ	チリコンカン マールケーキ	★飲用牛乳、ベーコン、むぎエビ、イカ、ひよこ豆、大豆、豚こま、★たまご、★牛乳	油、★バター、精白米、粒麦、じゃがいも、小麦粉、さとう	にんにく、にんじん、玉葱、マッシュルーム、パセリ	ピラフ	ケーキ	ルウ	649 kcal 22.9 g 24.2 g 2.3 g	マールケーキは、新メニューです。ココア生地でマール模様を作ります。見た目も楽しめる一品です。
13 金		ごはん(あきたごまち)	タラのこみソースがけ ひじきのにもの こんさいじる	★飲用牛乳、タラ、鶏こま、ひじき、油揚げ、大豆、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、小麦粉、米粉、油、三温糖、ごま油、つきこんやく、油、じゃがいも	しょうが、ねぎ、にんじん、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、こねぎ	さかな にもの	ごはん	汁もの	616 kcal 28.9 g 18.6 g 2.6 g	9月15日は、ひじきの日です。ひじきは食物繊維やカルシウムや鉄などミネラルが豊富で、栄養満点の食材です。
16	敬老の日										
17 火		かやくごはん	さけのこじやき おろしあえ つきみじる 【十五夜献立】	★飲用牛乳、豚ひき肉、油揚げ、かまぼこ(卵無)、刻み昆布、しらす、絹ごし豆腐	精白米、粒麦、油、しらたき、三温糖、米ごろし、ごま油、白玉粉	ごぼう、にんじん、干し椎茸、ごまつな、もやし、えのきたけ、だいこん、えのきたけ、はくさい、西洋かぼちゃ、ねぎ	さかな あえもの	ごはん	汁もの	554 kcal 30.9 g 15.2 g 2.4 g	今年の十五夜は9月17日です。月見に見立てたかぼちゃ入りの手作り団子を汁ものに入れて提供します。また、うさぎ型のかまぼこも入っています。
18 水		チンジャオロースーどん	スーラータン くだもの(ぶどうのたべくらべ)	★飲用牛乳、豚肉、鶏こま、木綿豆腐、★たまご	精白米、粒麦、でん粉、油、三温糖、ごま油、緑豆はるさめ	しょうが、にんにく、ごま、玉葱、にんじん、ピーマン、赤パプリカ、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、巨峰、マスカット	ごはん あん	くだもの	スープ	553 kcal 24.3 g 15.4 g 1.9 g	旬のピーマンをたっぷり入れたチンジャオロースーを提供します。またぶどうの食べ比べをします。旬の巨峰とシャインマスカットを味わいます。
19 木		ツナコッパ	ごぼうチップサラダ パンブキンシチュー	★飲用牛乳、まぐろ缶詰、★ピザチーズ、鶏こま、レンズ豆、豆乳、★牛乳、調理用、★生クリーム	★コッパパン、マヨネーズ(卵無)、油、ごま油、さとう、白ごま、★バター、小麦粉	玉葱、パセリ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ごぼう、セロリー、マッシュルーム、西洋かぼちゃ	パン	サラダ	シチュー	682 kcal 30.4 g 33.1 g 2.7 g	
20 金		ごまつなごはん	ししゃものカレーあけ あおなときのこのにびたし いなかじる	★飲用牛乳、ハム、油揚げ、★ししゃも、鶏こま、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、さとう、小麦粉、でん粉、板こんにやく、じゃがいも	ごまつな、えのきたけ、にんじん、もやし、ごぼう、だいこん、ぶなしめじ、ねぎ	さかな にもの	ごはん	汁もの	604 kcal 28.9 g 19.5 g 2.6 g	ししゃもなどの小魚には、成長期に必要なカルシウムがたっぷり含まれています。丈夫な骨や歯を作ります。カレー風味で食べやすい味付けで提供します。
23	振替休日										
24 火		ごはん(あきたごまち)	レバーとポテトのあまからあえ ごまつなのいそべあえ かぼちゃじる	★飲用牛乳、豚レバー、しらす干し、さざみり、木綿豆腐、油揚げ、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、でん粉、米粉、じゃがいも、油、さとう、白ごま、板こんにやく	しょうが、しょうが、キャベツ、にんじん、ごまつな、もやし、だいこん、はくさい、こねぎ	レバー あえもの	ごはん	汁もの	566 kcal 25.7 g 16.7 g 2.0 g	
25 水		マーボーどん	ワンタンいりサラダ くだもの(なし)	★飲用牛乳、豚ひき肉、大豆、赤みそ、木綿豆腐	精白米、粒麦、油、さとう、ごま油、でん粉、オリーブ油、ごま、ワンタンの皮	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、たけのこ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、大豆もやし、梨	ごはん あん	くだもの	サラダ	575 kcal 24.1 g 19.8 g 2.2 g	
26 木		ごまつなしらすごはん	ちくさやき じゃがいものきんぴら きりぼしだいこんのみそじる	★飲用牛乳、しらす干し、鶏ひき肉、ひじき、レンズ豆、木綿豆腐、おから、★たまご、豚こま、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま油、さとう、ごま油、じゃがいも	ごまつな、しょうが、干し椎茸、にんじん、葉ねぎ、さやいんげん、ぶなしめじ、切干しいんげん、ねぎ	たまご きんぴら	ごはん	みそ汁	600 kcal 25.8 g 19.8 g 3.0 g	干草焼きとは、さまざまな具材を入れて焼く卵焼きのことです。ひじき、干しいんげん、おから、豆腐など9種類の具材が混ぜ込まれ、栄養満点です。
27 金		いろどいやさいの デミソースパゲッティ	フレンチツナサラダ スイートポテト	★飲用牛乳、豚ひき肉、レンズ豆、★生クリーム、まぐろ缶詰、★牛乳、調理用、★生クリーム	スパゲッティ、油、さとう、小麦粉、★バター、さつまいも	パセリ、にんにく、しょうが、セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム、ズッキーニ、赤パプリカ、黄パプリカ、トマト缶詰、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、レモン	めん ソース	ポテト	サラダ	644 kcal 21.6 g 25.3 g 1.6 g	緑のズッキーニ、赤と黄色のパプリカやトマトなどの彩り野菜を使って濃厚なスパゲッティを提供します。
30 月		さけのちらしずし	やきにくサラダ すりごまのみそじる	★飲用牛乳、しらす、★たまご、豚こま、再大豆、生わかめ、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、三温糖、さとう、油、白ごま、ごま油、じゃがいも、板こんにやく、白すりごま	さやいんげん、にんにく、きゅうり、キャベツ、玉葱、にんじん、だいこん、えのきたけ、ごまつな、ねぎ	ずし	サラダ	みそ汁	588 kcal 28.2 g 22.6 g 2.3 g	魚屋から仕入れた旬のおいしい塩鮭を、給食室のオーブンで香ばしく焼きます。一つ一つほくして、ちらし寿司に混ぜて提供します。秋を感じる一品です。

※献立は材料の都合により変更することがありますので、ご了承ください。

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています。

月目標 1日3食きちんと食べよう