



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

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	
日 ／ 曜	牛乳 など	主食	おかず デザートなど	あか 血や筋肉や骨の もとになる	きいろ 熱や力の もとになる	みどり 体の調子をも とにする	深皿	ブルー (小)	ピンク (大)		
2 火		こまつなぶたどん	いそかあえ クラッシュサイダー寒天	★飲用牛乳、豚こま、かつお節り節、生わかめ、しらす干し、きざみりの、粉寒天	精白米、粒麦、油、しらたき、三温糖、でん粉、ごま(いり)、さとう	にんにく、しょうが、干し椎茸、にんじん、玉葱、たけのこ、こまつな、もやし、えのきたけ、みかん缶、★バイン缶、みかん缶汁	ごはんあん	かんてん	あえもの	555 kcal 21.1 g 14.2 g 1.6 g	「小松菜豚丼」は、新メニューです。区内の農家から届いた美味しい新鮮な小松菜を6kg使って豚丼にします。
3 水		なつやさいカレーライス	ポテトとツナのサラダ くだもの (れいとうみかん)	★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、冷凍みかん	ライスルッ	くだもの	サラダ	592 kcal 19.3 g 19.0 g 1.9 g	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 木		わかめごはん	さかなのてりやき こまつなのごまあえ ちくぜんに	★飲用牛乳、炊き込みわかめ、さわかめ、油揚げ、鶏こま、生揚げ	精白米、粒麦、白ごま、さとう、白すりごま、ごま油、板こんにゃく、じゃがいも、三温糖	しょうが、にんじん、キャベツ、こまつな、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	637 kcal 32.2 g 21.8 g 2.8 g	
5 金		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、鶏むね肉、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、はちみつ	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、★もも缶汁	めんスープ	フルーツ	にもの	570 kcal 23.6 g 21.4 g 2.3 g	
8 月		Maple toast (メープルトースト) 【カナダ料理】	Salmon chowder (サーモンチャウダー) Poutine(フーティン) Orange(オレンジ)	★飲用牛乳、ベーコン、レンズ豆、サケ、★あさり、豆腐、★牛乳・調理用、★粉チーズ、★生クリーム	★食パン、★バター、メープルシロップ、油、コーンスターチ、じゃがいも	セロリー、玉葱、にんじん、マッシュルーム、ホールコーン、ブロッコリー、オレシジ	パンくだもの	フーティン	スープ	576 kcal 25.5 g 23.1 g 2.4 g	8～12日は、「イングリッシュウィーク」です。献立表も英語表記です。 初日は、カナダ料理です。「フーティン」は、フライドポテトにソースやケチャップなどを混ぜたグレイビーソースとチーズをかけた料理です。
9	開校記念日										
10 水		Rice (ごはん) 【和食】	Solt gilled salmon (鮭の塩焼き) Simmered seaweed (ひじきの煮物) Pork and vegetable miso soup (豚汁)	★飲用牛乳、しらす、鶏こま、ひじき、油揚げ、大豆、豚こま、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、米こうじ、ごま油、つきごんにゃく、三温糖、油、板こんにゃく、じゃがいも	にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ、こまつな	さかなにもの	ごはん	とんじる	604 kcal 31.6 g 17.5 g 2.0 g	
11 木		Bibimbap (ビビンバ) 【韓国料理】	Seaweed and egg soup (もずくとたまごのスープ) Painapple (パイナップル)	★飲用牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、赤みそ、木綿豆腐、★たまご、もずく	精白米、粒麦、さとう、油、白ごま、三温糖、でん粉	にんにく、しょうが、こまつな、もやし、にんじん、えのきたけ、ねぎ、★バインアップル	ごはんぐ	くだもの	スープ	543 kcal 22.0 g 17.0 g 2.1 g	ビビンバは、韓国料理です。 東小岩小の人気メニューの1つで、ナムルには、江戸川区産の小松菜をたっぷり使っています。濃厚なピリ辛のタレで、ごはんが進む一品です。
12 金		Butter rice (バターライス) 【フィリピン料理】	Chicken Adobo (チキンアドボ) Nilaga(ニラガ) Turon(トゥロン)	★飲用牛乳、鶏手羽元、豚ひき肉	精白米、粒麦、★バター、中ざら糖、香ききの皮、さとう、小麦粉、油、粉糖	パセリ、玉葱、しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、ホールコーン、チンゲンツァイ、★バナナ	ライスに	トゥロン	ニラガ	620 kcal 23.5 g 18.2 g 1.9 g	ALTのロシエル先生の出身地フィリピンの料理です。チキンアドボは手羽元を使って煮込みます。ニラガは、フィリピン風のポトフです。トゥロンはスイーツで、甘いバナナの春巻きです。
15	敬老の日										
16 火		こまつなさんしよくごはん	きびなごのカレーあけ こまつなのにびたし いなかじる	★飲用牛乳、★たまご、ハム、油揚げ、★きびなご、鶏こま、生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、白ごま、小麦粉、油、板こんにゃく、じゃがいも	こまつな、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	ごはんさかな	にびたし	汁もの	575 kcal 27.2 g 21.1 g 2.4 g	きびなごなどの小魚には、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。
17 水		ツナコッペ	ビーンズサラダ パンパキンシチュー	★飲用牛乳、まぐろ缶詰、★ピザチーズ、大豆、鶏こま、レンズ豆、豆腐、★牛乳・調理用、★生クリーム	★コッペパン、マヨネーズ(卵無)、油、三温糖、★バター、小麦粉	玉葱、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、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	674 kcal 32.2 g 32.2 g 2.8 g	
18 木		チンジャオロースーどん	サンラータン くだもの(ぶどうの食べ比べ)	★飲用牛乳、豚せん切り、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、たけのこ、玉葱、にんじん、ピーマン、赤(プリカ)、干し椎茸、たけのこ、ねぎ、巨峰、マスカット	ごはんぐ	くだもの	スープ	548 kcal 23.3 g 15.4 g 2.0 g	「サンラータン」は、ラー油とお酢を入れて作ります。辛くてすっぱいスープです。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 金		ごはん	レバーとポテトのあまからあげ こまつなのいそあえ かぼちゃのみそしる	★飲用牛乳、豚レバー、しらす干し、きざみのり、木綿豆腐、油揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、でん粉、米粉、米、じゃがいも、油、さとう、白ごま、板こんにゃく	しょうが、しょうが、キャベツ、にんじん、こまつな、もやし、ほんしめじ、だいこん、はくさい、西洋かぼちゃ、こねぎ	レバーあえもの	ごはん	みそ汁	560 kcal 24.5 g 15.1 g 2.0 g	
22 月		こまつなしらすごはん	たまごのからくさやき じゃがいものきんぴら きりぼしだいこんのみそしる	★飲用牛乳、しらす干し、鶏ひき肉、木綿豆腐、★たまご、豚こま、生揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、粒麦、油、白ごま、さとう、ごま油、じゃがいも	こまつな、にんじん、干し椎茸、玉葱、さやいんげん、ぶなしめじ、切干しだいこん、ねぎ	たまごきんぴら	ごはん	みそ汁	604 kcal 26.4 g 20.2 g 3.0 g	
23	秋分の日										
24 水		マーボーどん	カリカリワントンサラダ 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、ワントンの皮	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	
25 木		てづくりナン	キーマカレー こまつなサラダ	★飲用牛乳、★牛乳・調理用、★ヨーグルト、豚ひき肉、ひよこ豆、まぐろ缶詰	小麦粉、強力粉、さとう、★バター、オリーブ油、油、じゃがいも、さとう、ごま油、黒ごま(いり)	にんにく、しょうが、玉葱、こまつな、もやし、キャベツ、赤(プリカ)、ホールコーン	ナン	サラダ	カレー	613 kcal 24.8 g 28.2 g 2.4 g	「ナン」は、発酵させた後に蒸して焼くフラットブレッドで、インドや中東の地域で食べられています。新メニューで、給食室で小麦粉から作ります。
26 金		ごはん	しろみぎかなのこうみソース こまつなのおひたし ごじる	★飲用牛乳、まだら、かつお節、大豆、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、小麦粉、でん粉、油、さとう、ごま油、じゃがいも、板こんにゃく	ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、大豆もやし	さかなおひたし	ごはん	ごじる	620 kcal 29.0 g 16.5 g 2.4 g	
29 月		さけのちらしずし	やきにくサラダ すりごまのみそしる	★飲用牛乳、しらす、★たまご、豚こま、青大豆、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、板こんにゃく、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、こまつな、ねぎ	ちらしずし	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鯉を、給食室のオープンで香ばしく焼きます。一つ一つはぐして、ちらし寿司に混ぜて提供します。秋を感じる一品です。
30 火		いろどりやさいの デミソーススパゲッティ	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、★生クリーム、★牛乳・調理用	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、マッシュルーム、ズッキーニ、赤(プリカ)、黄(プリカ)、トマト缶詰、ホールコーン、きゅうり、キャベツ、にんじん、レモン	めんルッ	ポテト	サラダ	643 kcal 21.7 g 25.4 g 1.6 g	緑のズッキーニ、赤と黄色の(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。

※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