



# 配布用献立表



令和6年9月2日  
江戸川区立上小岩小学校  
校長 宮本 知司  
栄養士 高橋 真樹子

給食目標：仲良く楽しく食べましょう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	チリビーンズドッグ	○	レバーのカレー揚げ チキンと小松菜のクリームスープ 梨	大豆、チーズ、牛乳、豚レバー、鶏こま、 豆乳	コッペパン、油、さとう、マーガリン、 でん粉、じゃがいも、マカロニ、コーン スターチ	にんにく、玉葱、トマト缶詰、しょう が、にんじん、ホールコーン、クリーム コーン、ぶなしめじ、こまつな、梨	662 kcal 32.2 g 22.2 g 2.8 g
4 水	たまごチャーハン	○	イカのチリソース はるさめサラダ 小松菜と豆腐の中華スープ 冷凍みかん	たまご、なると、鶏ひき肉、牛乳、イカ、 ハム、豚こま、木綿豆腐	精白米、粒麦、油、でん粉、三温糖、緑豆 はるさめ、白ごま、じゃがいも	葉ねぎ、にんにく、しょうが、ねぎ、に んじん、キャベツ、きゅうり、もやし、 干し椎茸、玉葱、たけのこ、こまつな、 冷凍みかん	611 kcal 27.5 g 19.7 g 2.7 g
5 木	バターライス えびチキントマトソース	○	ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	鶏こま、あさり、むきエビ、サワーク リーム、粉チーズ、牛乳、ベーコン、粉 寒天	精白米、粒麦、バター、油、小麦粉、三温 糖、じゃがいも、はちみつ、さとう	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト缶詰、マッシュルーム、きゅう り、キャベツ、ぶどうジュース、みかん 缶、パイン缶、りんご缶	630 kcal 22.0 g 19.1 g 1.8 g
6 金	じゃこわかめご飯	○	厚揚げと豚肉のごまみそ炒め ちくわぶとえのきのすまし汁 マスカット	わかめ、ちりめんじゃこ、牛乳、豚こ ま、生揚げ、赤みそ	精白米、粒麦、白ごま、油、三温糖、白す りごま、じゃがいも、竹輪ふ	しょうが、にんじん、玉葱、チンゲン 菜、たけのこ、もやし、ねぎ、えのきた け、こまつな、マスカット	575 kcal 22.8 g 17.6 g 2.6 g
9 月	<世界の料理 アメリカ> ジャンバラヤ	○	照り焼きチキン ガンボスープ（オクラのスープ） ケイジャンポテト	ウィンナー、牛乳、若鶏モモ、豚こま、 ベーコン、白いんげん豆、大豆、レンズ 豆、むきエビ	精白米、粒麦、油、三温糖、油、小麦粉、 じゃがいも	にんにく、玉葱、マッシュルーム、赤パ プリカ、黄パプリカ、しょうが、セロ リー、にんじん、キャベツ、トマト缶 詰、オクラ	578 kcal 23.0 g 20.5 g 1.8 g
10 火	ハムチーズトーストサンド	○	めひかりのスパイシー揚げ ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ 巨峰	ハム、チーズ、牛乳、めひかり、ベー コン、白いんげん豆、豆乳、生クリーム	胚芽食パン、バター、小麦粉、油、じゃ がいも、三温糖、米粉	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホール コーン、玉葱、西洋かぼちゃ、巨峰	594 kcal 26.6 g 25.7 g 2.7 g
11 水	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	わかめ、牛乳、サバ、かつお節、豚こま、 生揚げ、赤みそ、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、白ごま、さつ まいも	にんにく、しょうが、ねぎ、しそ葉、こ まつな、キャベツ、にんじん、もやし、 ごぼう、だいこん、えのきたけ、梨	574 kcal 25.8 g 19.5 g 1.8 g
12 木	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼	○	いもとじゃこ大豆の揚げ煮 海藻サラダ	豚こま、あさり、木綿豆腐、牛乳、大豆、 ちりめんじゃこ、わかめ、茎わかめ	精白米、粒麦、油、三温糖、でん粉、さつ まいも、中ざら糖、水あめ、白ごま	にんにく、しょうが、干し椎茸、玉葱、 にんじん、たけのこ、チンゲン菜、きゅ うり、キャベツ、もやし、だいこん、 ホールコーン	635 kcal 26.1 g 22.2 g 2.0 g
13 金	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	ムロあじとれんこんのつくね焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁	干ひじき、ちりめんじゃこ、牛乳、あじ すり身、鶏ひき肉、大豆、赤みそ、さつ ま揚げ、油揚げ、白みそ、わかめ	精白米、粒麦、三温糖、白ごま、でん粉、 油、つきこんにやく、さといも	しょうが、れんこん、ねぎ、切干しだい こん、ごぼう、にんじん、干し椎茸、さ やえんどう、玉葱、こまつな	567 kcal 26.2 g 17.0 g 2.6 g
17 火	<お月見献立> 栗ごはん	○	擬製豆腐 小松菜のからし和え 月見汁 巨峰	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、たまご、鶏 こま、絹ごし豆腐	精白米、もち米、生むき栗、三温糖、黒 ごま、油、白玉粉	干し椎茸、にんじん、ねぎ、はくさい、 もやし、こまつな、だいこん、えのきた け、西洋かぼちゃ、巨峰	574 kcal 25.0 g 18.0 g 2.4 g
18 水	<世界の料理 イタリア> スパゲッティ・ボロネーゼ	○	イタリアンサラダ フリットレ（ドーナツ）	豚ひき肉、牛乳、ドライサラミ、チー ズ、豆乳	油、スパゲッティ、さとう、はちみつ、 でん粉、強力粉、米粉、マーガリン、粉 糖	しょうが、にんにく、玉葱、セロリー、 にんじん、エリンギ、トマト缶詰、キャ ベツ、きゅうり、こまつな	593 kcal 23.2 g 20.4 g 2.1 g
19 木	ごはん エコふりかけ	○	鮭のおろしかけ ピリ辛肉じゃが かきたま汁	かつお節、牛乳、サケ、豚こま、木綿豆 腐、わかめ、たまご	精白米、粒麦、白ごま、さとう、油、じゃ がいも、つきこんにやく、でん粉	だいこん、玉葱、にんじん、グリーンピー ス、こまつな	580 kcal 27.9 g 18.9 g 2.6 g
20 金	親子丼	○	じゃがたご焼き 玉麩とわかめのすまし汁	鶏こま、たまご、牛乳、まだこ、あおの り、かつお節、わかめ	精白米、粒麦、油、つきこんにやく、さ とう、じゃがいも、でん粉、マヨネー ズ、あられ麩	玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげ ん、ねぎ、しょうが、だいこん、えのき たけ、こまつな	604 kcal 24.6 g 17.8 g 2.6 g
24 火	こぎつねごはん	○	ししゃもの磯辺揚げ 糸寒天と小松菜のごま和え 呉汁 早生みかん	油揚げ、牛乳、ししゃも、あおのり、糸 寒天、大豆、豆乳、白みそ	精白米、粒麦、油、三温糖、小麦粉、ねり ごま、白すりごま、じゃがいも	にんじん、さやいんげん、こまつな、も やし、キャベツ、ホールコーン、ごぼ う、だいこん、ねぎ、みかん	585 kcal 23.8 g 20.8 g 2.3 g
25 水	きなこあげパン	○	豆腐と卵のスープ煮 キャベツの中華サラダ バナナ	きな粉、牛乳、鶏こま、木綿豆腐、たま ご	コッペパン、油、さとう、緑豆はるさ め、でん粉、三温糖、白ごま	にんじん、もやし、キャベツ、だいこ ん、ぶなしめじ、ねぎ、こまつな、きゅ うり、ホールコーン、玉葱、バナナ	601 kcal 22.9 g 23.8 g 2.2 g
26 木	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	豚ひき肉、ウィンナー、牛乳、豚レ バー、大豆、まぐろ缶詰、ベーコン、粉 チーズ	油、バター、精白米、粒麦、でん粉、米 粉、三温糖、じゃがいも	玉葱、にんじん、マッシュルーム、ぶなしめ じ、えのきたけ、ホールコーン、パセリ、しょう が、にんにく、キャベツ、きゅうり、赤パプ リカ、えだまめ、セロリー、トマト	594 kcal 24.1 g 23.8 g 2.4 g
27 金	<開校記念お祝い献立> 赤飯	○	さわらの照り焼き 菊花和え 湯葉とかまぼこのすまし汁 お祝い菊花寒天	小豆、牛乳、さわら、鶏こま、湯葉、かま ぼこ、粉寒天	精白米、もち米、黒ごま、三温糖、白す りごま、さとう	しょうが、キャベツ、こまつな、もや し、にんじん、菊のり、玉葱、はくさい、 えのきたけ、ねぎ、りんごジュース、パ レンシアオレンジジュース	564 kcal 26.2 g 15.1 g 2.2 g
30 月	ごはん	○	さんまのぼーぼー焼き ざくざく こまつなのアーモンド和え マスカット	牛乳、さんま、鶏ひき肉、大豆、木綿豆 腐、赤みそ、豚こま	精白米、粒麦、でん粉、生パン粉、三温 糖、アーモンド、油、さといも、板こ んにやく	しょうが、ねぎ、こまつな、はくさい、 もやし、にんじん、ごぼう、だいこん、 ほんしめじ、マスカット	590 kcal 24.7 g 21.9 g 1.8 g

※ 材料購入、その他都合により、献立が変更になる場合もあります。ご了承ください。



## 献立紹介



### ◎ 9日「アメリカ料理」

9日の献立は、アメリカ南部ルイジアナ州の料理です。チリペッパーや香辛料を効かせた炊き込みご飯「ジャンバラヤ」には照り焼きチキンをトッピングして、本格的に仕上げます。オクラを使ったトマト味の「ガンボスープ」も一緒に楽しんでください。

### ◎ 17日「お月見献立」

今年の十五夜は9月17日です。お月見献立として、季節を感じられる「栗ご飯」と「月見汁」を作ります。月見汁は中秋の名月をイメージして、かぼちゃを使った黄色い団子を作りますのでお楽しみに！

### ◎ 27日「開校記念お祝い献立」

9月28日の上小岩小学校開校記念日をお祝いして、お祝い献立を実施します。日本では古くから、赤い色には邪気を払う力があると考えられていて、お祝いの席では赤色の「赤飯」を食べる風習があります。また、9月は収穫をお祝いする重陽の節句があります。重陽の節句は、菊の節句とも言われ「菊花和え」を食べる風習があります。古くからある日本の食文化を感じながら、開校記念日をお祝いしましょう。

### <今月の栄養価平均>

エネルギー 595 kcal  
たんぱく質 25.3 g  
脂質 20.2 g  
塩分 2.3 g