



9 月 献 立 表



給食目標：仲良く食べましょう

江戸川区立上小岩小学校
校 長 宮本 知司
栄養士 山地 千尋

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
2 水	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 ぶどうかんてんポンチ	とりにく、あさり、エビ、サワークリーム、チーズ、牛ぎゅうにゅう、ベーコン、かんてん	こめ、むぎ、バター、サラダあぶら、こむぎこ、さとう、じゃがいも、はちみつ、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、トマト、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、ぶどうジュース、みかんかん、パインかん、おうとうかん	642 kcal 21.9 g 19.7 g 1.7 g
3 木	ごはん わかめのいために	○	ますのごまマヨネーズやき ごもくきんぴら さといもとあぶらあげのみそしるなし	わかめ、おかか、ぎゅうにゅう、マス、みそ、ぶたにく、さつまあげ、あぶらあげ	こめ、むぎ、さらだあぶら、さとう、ごまあぶら、マヨネーズ、ごま、こんにやく、さといも	ごぼう、にんじん、れんこん、さやえんどう、たまねぎ、だいこん、ふなしめじ、こまつな、なし	577 kcal 26.3 g 19.9 g 2.1 g
4 金	たまごチャーハン	○	いかとポテトのチリソース はるさめサラダ こまつなととうふのちゅうかスープ	たまご、とりにく、ぎゅうにゅう、イカ、ハム、ぶたにく、とうふ	こめ、むぎ、サラダあぶら、でんぶ、じゃがいも、ごまあぶら、さとう、はるさめ、ごま	はねぎ、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、ほししいたけ、たまねぎ、たけのこ、こまつな	600 kcal 26.0 g 20.6 g 2.7 g
7 月	ごはん のりとあさりのつくだに	○	カルシウムコロッケ(ひじき・チーズ) こまつなとあぶらあげのおかかあえ あられふのすましじる	のり、あさり、ぎゅうにゅう、ちりめんじゃこ、ひじき、チーズ、ぶたにく、だいず、あぶらあげ、おかか、とうふ	こめ、むぎ、さんおんとう、みずあめ、じゃがいも、サラダあぶら、こむぎこ、パンこ、こんにやく、あられふ	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、もやし、はくさい、えのきたけ	572 kcal 24.0 g 19.6 g 2.4 g
8 火	てづくりコーンチーズパン	○	とりにくとしめじのとうにゅうスープ キャベツのマカロニサラダ バナナ	チーズ、ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、なまクリーム、まぐろ	きょうりきこ、さとう、こむぎこ、サラダあぶら、じゃがいも、でんぶ、マカロニ、オリーブあぶら	コーン、にんじん、たまねぎ、ほんしめじ、こまつな、キャベツ、きゅうり、パプリカ、バナナ	556 kcal 25.0 g 20.3 g 2.0 g
9 水	とうふとぶたにくの ちゅうかあんかけどん	○	いもとじゃことだいずのあげにかいそうサラダ	ぶたにく、あさり、とうふ、ぎゅうにゅう、だいず、ちりめんじゃこ、わかめ、とさかのり	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、でんぶ、ごまあぶら、さつまいも、みずあめ、ごま	にんにく、しょうが、ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、チンゲンツァイ、きゅうり、キャベツ、もやし、だいこん、コーン	631 kcal 26.1 g 21.8 g 2.0 g
10 木	カレーうどん	○	ししゃものいそべあげ もやしとツナのあえもの フルーツみつめ	ぶたにく、あぶらあげ、ぎゅうにゅう、ししゃも、あおのり、わかめ、まぐろ、こなかんでん、えんどうまめ	サラダあぶら、さとう、でんぶ、たん、うどん、こむぎこ、さとう、ごま	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、えのきたけ、ナタデココ、みかんかん、パインかん、おうとうかん	595 kcal 26.0 g 24.4 g 1.8 g
11 金	ごはん	○	さけのおろしかけ ピリからにくじゃが とうふとくわわかめのかきたまじる	ぎゅうにゅう、サケ、ぶたにく、とりにく、くわわかめ、とうふ、たまご	こめ、むぎ、サラダあぶら、じゃがいも、こんにやく、さとう、でんぶ	だいこん、たまねぎ、にんじん、グリーンピース、えのきたけ、ねぎ、こまつな	584 kcal 27.4 g 18.6 g 2.2 g
14 月	＜鹿児島県 郷土料理＞ けいはん	○	さつまあげ キャベツのごまずあえ きよほう	とりにく、きざみのり、たまご、ぎゅうにゅう、すけとうだら、とうふ、わかめ	こめ、サラダあぶら、さとう、でんぶ、ごま	ほししいたけ、にんじん、たまねぎ、はねぎ、ごぼう、しょうが、もやし、キャベツ、こまつな、きよほう	566 kcal 25.5 g 16.4 g 2.0 g
15 火	ごはん	○	あつあげとぶたにくのみそいため ちくわぶのすましじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、サラダあぶら、さとう、じゃがいも、こんにやく、ちくわふ	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンツァイ、たけのこ、ぶなしめじ、ねぎ、えのきたけ、ねぎ、こまつな、みかん	580 kcal 23.2 g 16.7 g 2.4 g
16 水	ハムチーズトースト	○	めひかりのスバイシーあげ だいこんとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	ハム、チーズ、ぎゅうにゅう、めひかり、ベーコン、しろいんげん、まめ、とうにゅう、なまクリーム	しょくパン、マヨネーズ、こむぎこ、さらだあぶら、さとう、こめこ	だいこん、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン、たまねぎ、かぼちゃ、ぶどう	573 kcal 26.5 g 25.4 g 2.3 g
17 木	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ	○	さばのごうみやき こまつなとキャベツのおひたし こんさいとえのきのみそしるなし	ひじき、ちりめんじゃこ、ぎゅうにゅう、サバ、おかか、ぶたにく、なまあげ、みそ	こめ、むぎ、さとう、ごま、サラダあぶら、さつまいも	しょうが、にんにく、ねぎ、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、なし	572 kcal 26.0 g 19.4 g 1.6 g
18 金	きのこのピラフ	○	レバーのガーリックあげ ツナとポテトのサラダ トマトとだいずのスープ	ぶたにく、ウィンナー、ぎゅうにゅう、レバー、まぐろ、ベーコン、だいず、チーズ	サラダあぶら、こめ、むぎ、でんぶ、こめこ、じゃがいも、ごま、さとう	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ぶなしめじ、えのきたけ、コーン、パセリ、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、セロリー、トマト	576 kcal 24.6 g 21.6 g 2.2 g
24 木	＜かいとうきねんび、いわ こんだて＞ せきはん	○	とりのからあげ こまつなともやしのごまあえ ゆばとかまぼこのすましじる おいおいこまつなケーキ	あずき、ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ、ゆば、かまぼこ、かんでん	こめ、もちごめ、ごま、でんぶ、こむぎこ、サラダあぶら、さとう、ごま	にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、にんじん、もやし、たまねぎ、はくさい、えのきたけ、ねぎ、りんごジュース、オレンジジュース	657 kcal 27.5 g 22.7 g 2.2 g
25 金	こまつなビスキュイパン	○	ぶたにくとしろいんげんまめのトマトに コーンサラダ	たまご、ぎゅうにゅう、しろいんげん、まめ、ぶたにく、まぐろ	パン、こむぎこ、マーガリン、さとう、サラダあぶら、じゃがいも、ごま	こまつな、たまねぎ、にんじん、パセリ、もやし、コーン	633 kcal 22.9 g 26.3 g 2.4 g
29 火	＜じゅうごやこんだて＞ さつまいもごはん	○	ぎせいどうふ こまつなからしあえ かぼちゃしらたまじる ぶどう	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく、たまご、とりにく、とうふ	こめ、むぎ、さつまいも、ごま、サラダあぶら、さとう、こんにやく、しらたまこ	ほししいたけ、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、かぼちゃ、きよほう	575 kcal 23.8 g 17.6 g 2.4 g
30 水	きなこあげパン	○	えびだんごのワントンスープ もやしとキャベツのちゅうかサラダ バナナ	きなこ、ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ、だいず、エビ	コッペパン、サラダあぶら、さとう、でんぶ、じゃがいも、ごまあぶら、ワントンのかわ、ごま	ねぎ、しょうが、はくさい、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな、キャベツ、もやし、バナナ	565 kcal 24.9 g 21.7 g 2.6 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。



◎ 14日「鹿児島県 郷土料理」

ご飯の上に鶏肉や甘辛く煮た具材などをたくさんのお茶漬けをかけて食べるお茶漬けのような料理です。

◎ 24日「開校記念日お祝い献立」

28日は上小岩小学校の開校記念日です。お赤飯と小松菜ケーキでお祝いします。

◎ 29日「十五夜献立」

給食では、月にみだて白玉団子を使い具沢山の月見汁を作ります♪

＜今月の栄養価平均＞

エネルギー	591 kcal
たんぱく質	25.2 g
脂 質	20.7 g
塩 分	2.2 g