



日	こんだてめい	牛乳	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 食塩相当量
3 火	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ あじとれんこんのつくねやき ごもくきんぴら さといもとあぶらあげのみそしる	○	ひじき ちりめんじゃこ あじ 鶏肉 大豆 たまご みそ さつま揚げ 油揚げ	精白米 粒麦 三温糖 ごま でん粉 油 ごま油 こんにやく さといも	しょうが れんこん ねぎ ごぼう にんじん だいこん 干し椎茸 さやえんどう 玉葱 こまつな	557 kcal 16.3 g 25.9 g 2.4 g
4 水	まいたけとベーコンのまぜごはん ししゃものごまやき こまつなとにんじんのあえもの とうふのかきたまじる なし	○	ベーコン ししゃも 豆腐 たまご	精白米 粒麦 油 ごま 三温糖 じゃがいも でん粉	まいたけ にんじん ごぼう キャベツ こまつな 玉葱 梨	561 kcal 18.7 g 24.3 g 1.9 g
5 木	【南小岩ペーカリー】 てづくりオニオンペーコンパン シーフードチャウダー ポテトビーンズ バナナ	○	竹輪 ベーコン えび いか 豆乳 あさり 調理用牛乳 チーズ のり 生クリーム 大豆	強力粉 さとう 小麦粉 油 マヨネーズ 小麦粉 でん粉 じゃがいも	玉葱 セロリー にんじん かぼちゃ マッシュルーム こまつな バナナ	659 kcal 26.9 g 26.1 g 2.3 g
6 金	ごはん ごまじゃここまつなふりかけ えのきとぶたひきにくのたまごやき キャベツのいそあえ わかめのすましじる	○	ちりめんじゃこ おかか 豚肉 豆腐 たまご ツナ のり わかめ	精白米 粒麦 ごま油 三温糖 ごま 油 さとう でん粉 じゃがいも	こまつな にんじん えのきたけ さやいんげん キャベツ きゅうり 玉葱	566 kcal 19.9 g 26.4 g 2.5 g
9 月	たまごチャーハン イカのチリソース はるさめサラダ こまつなととうふのちゅうかスープ なし	○	たまご なたと 鶏肉 いか ハム 豚肉 豆腐	精白米 粒麦 油 でん粉 三温糖 はるさめ ごま ごま油 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 梨	592 kcal 18.0 g 28.7 g 2.7 g
10 火	【世界の料理 アメリカ】 ジャンバラヤ てりやきチキン ガンボスープ ケイジャンポテト	○	ウインナー 鶏肉 豚肉 ベーコン 大豆 レンズまめ えび	精白米 粒麦 オリーブ油 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 オクラ	566 kcal 19.0 g 23.9 g 1.8 g
11 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	○	鶏肉 あさり えび 粉寒天 サワークリーム チーズ ベーコン	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 きゅうり マッシュルーム キャベツ みかん缶 ぶどうジュース バン缶 黄桃缶	615 kcal 18.1 g 22.4 g 1.9 g
12 木	ごはん わかめのにんにくしょうゆいため さばのこうみやき 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	○	わかめ さば おかか 豚肉 みそ 生揚げ	精白米 粒麦 油 三温糖 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 19.0 g 27.1 g 1.8 g
13 金	きのこピラフ レバーのガーリックあげ まめまめサラダ トマトとじゃがいものスープ	○	豚肉 ウインナー 鶏レバー 大豆 ツナ ベーコン チーズ	油 バター 精白米 粒麦 米粉 でん粉 三温糖 じゃがいも	えだまめ にんじん こまつな パセリ えのきたけ コーン缶 トマト レモン しょうが しめじ キャベツ にんにく きゅうり 玉葱 赤パプリカ セロリー マッシュルーム	578 kcal 21.9 g 24.4 g 2.3 g
17 火	【行事食 十五夜給食】 くりごはん ぎせいどうふ こまつなのからしあえ つきみじる きよほう	○	豆腐 豚肉 たまご 鶏肉	精白米 もち米 粟 三温糖 油 ごま 白玉粉	干し椎茸 にんじん ねぎ もやし はくさい こまつな だいこん かぼちゃ えのきたけ 巨峰	576 kcal 17.9 g 24.8 g 2.4 g
18 水	ごもくうどん いかとちくわのてんぷら こまつなとコーンのあえもの	○	鶏肉 油揚げ いか 竹輪 のり ツナ	冷凍うどん 小麦粉 でん粉 油 三温糖 ごま油	玉葱 にんじん 干し椎茸 もやし こまつな しょうが キャベツ コーン缶	583 kcal 23.1 g 28.8 g 2.7 g
19 木	ハムチーズトーストサンド めひかりのスパイシーあげ ポテトとコーンのサラダ かぼちゃのクリームスープ きよほう	○	ハム チーズ めひかり ベーコン 白いんげん豆 豆乳 調理用牛乳 生クリーム	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 こまつな きゅうり ホール缶 玉葱 かぼちゃ 巨峰	566 kcal 22.8 g 26.4 g 2.6 g
20 金	さけとキャベツのピリからどん しめじとこまつなのおひたし あぶらふととうふのみそしる なし	○	鮭 油揚げ 豆腐 みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 ごま さとう 三温糖 油ふ	玉葱 キャベツ こねぎ こまつな にんじん しめじ 長ねぎ 梨	578 kcal 19.8 g 23.4 g 2.0 g
24 火	ごはん とりにくのしおこうじからあげ いとこんにやくとキャベツのあえもの こまつなとわかめのみそしる りんご	○	鶏肉 豆腐 わかめ みそ	精白米 粒麦 でん粉 油 ごま油 こんにやく 三温糖 じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり 玉葱 こまつな りんご	560 kcal 15.7 g 20.1 g 2.2 g
25 水	ごはん ぶたひきにくとなすのいためもの こまつなとにんじんのしろみそあえ こまつなのすましじる みずようかん	○	豚肉 凍り豆腐 豆腐 みそ 鶏肉 あずき 粉寒天	精白米 粒麦 油 三温糖 はるさめ でん粉 ごま油 ごま こんにやく	しょうが にんにく 長ねぎ なす にんじん たら もやし こまつな 玉葱	591 kcal 16.7 g 20.4 g 2.0 g
26 木	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のあげに かいそうサラダ	○	豚肉 あさり 豆腐 大豆 わかめ ちりめんじゃこ 茎わかめ	精白米 粒麦 油 三温糖 でん粉 ごま油 さつまいも 中ざら糖 水あめ ごま	にんにく しょうが 干し椎茸 もやし 玉葱 にんじん たけのこ こまつな きゅうり キャベツ だいこん コーン缶	630 kcal 20.5 g 28.9 g 2.0 g
27 金	【エブリワン&お誕生日給食】 カツカレー(5年生リクエスト給食) むぎちゃ こうやどうふのサラダ なしのケーキ	○	大豆 レンズまめ 鶏肉 わかめ ツナ 凍り豆腐 豆乳	精白米 粒麦 油 じゃがいも バター 小麦粉 米粉 パン粉 三温糖 ごま さとう	にんにく しょうが 玉葱 にんじん トマト缶 りんご キャベツ こまつな コーン缶 梨	617 kcal 16.1 g 21.3 g 1.8 g

※都合により献立が変更する場合がありますのでご了承ください。

～今月の給食より～

- ・ 5日は【南小岩ペーカリー】給食です。今月は、手作りオニオンペーコンパンを作ります。
- ・ 10日は【世界の料理 アメリカ】給食です。アメリカの郷土の味を給食にします。
- ・ 17日は【行事食 十五夜】給食です。十五夜にちなんだ給食です。お楽しみに。
- ・ 27日は【エブリワン&お誕生日】給食です。8.9月のお誕生日の皆さん、梨のケーキでお祝いです。
- ・ 28日は運動会です。カツカレーを作って応援します。5年生リクエスト給食「カレー」です。

栄養価

エネルギー
脂質
たんぱく質
食塩相当量

586 kcal
19.4 g
24.9 g
2.2 g