



日	曜日	こ ん だ て	お も な 材 料			エネルギー たん白質g 塩分 g	ひとこと
			赤の食品	黄の食品	緑の食品		
			血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える		
2	水	《ローリングストック給食》 バターライス 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	牛乳 とり肉 あさり サワークリーム 粉チーズ ベーコン 粉寒天	米 麦 バター 油 小麦粉 さとう じゃが芋 ごま はちみつ さとう	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト缶 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 黄桃缶	643 21.8 1.7	チキントマトソース とりにく・あさり・たま ねぎなどをこんで、ト マトかんやデミグラスソ ースであじつけしまし た。
3	木	野菜入りつけめん ジャンボぎょうざ もやしときゅうりの中華和え グレープフルーツ	牛乳 ぶた肉 みそ ツナ 茎わかめ	蒸し中華めん ごま油 油 すりごま ぎょうざの皮 でん粉 ごま	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし にら しいたけ 大豆もやし 小松菜 きゅうり ぜんまい グレープフルーツ	556 23.1 2.0	やさしいりつけめん みそあじのスープにめん をつけてたべます。ぶた にくや、やさいがたっ ぷりはいっています。
4	金	ごはん わかめの炒め煮 ますのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら さと芋と油揚げのみそ汁	牛乳 わかめ おかか マス みそ ぶた肉 さつま揚げ 油揚げ	米 麦 油 ごま油 卵無マヨネーズ すりごま さとう ねりごま さと芋 つきこんにゃく	ねぎ ごぼう にんじん れんこん 大根 さやえんどう 玉ねぎ しめじ 小松菜	568 26.2 2.1	わかめのいために わかめとねぎをいた めて、しょうゆやごまあ ぶらであじつけします。
5	土	《二之江ベーカリー・学校公開》 ウィンナーロールパン ポテトのにんにくバター炒め ABC マカロニスープ オレンジ	牛乳 ウィンナー 豆乳 ベーコン 白いんげん豆	コッペパン 油 さとう ごま油 すりごま 油 じゃが芋 バター ABCマカロニ	キャベツ にんにく しょうが にんじん ホールコーン パセリ マッシュルーム 玉ねぎ トマト缶 オレンジ	566 22.6 2.3	ウィンナーロールパン ウィンナーにパンのきじ をまきつけて、やきま す。きゅうしょくし つで、てづくりしたパン です。
8	火	ごはん ししゃものから揚げ キャベツのおかか和え 肉じゃが 梨	牛乳 ししゃも おかか 油揚げ ぶた肉	米 麦 でん粉 油 さとう じゃが芋 しらたき	しょうが にんにく キャベツ にんじん えのき ししいたけ だけのこ 玉ねぎ さやいんげん 梨	619 25.4 1.9	なし あきがしゅんのくだもの です。みずみずしさ がとくちょうです。
9	水	きのこのピラフ レバーのガーリック揚げ ツナとポテトのサラダ トマトの大豆のスープ	牛乳 ぶた肉 ウィンナー レバー ツナ ベーコン 大豆 粉チーズ	油 バター 米 麦 でん粉 米粉 じゃが芋 ごま さとう	玉ねぎ にんじん エリンギ しめじ えのき 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 レモン汁 セロリ トマト トマト缶	578 24.6 2.2	きのこのピラフ エリンギ・しめじ・え のき、3しゅるいのきのこ をつかったピラフです。
10	木	こぎつねごはん 五目たまご焼き ほうれん草とちくわの和え物 みそ汁 冷凍みかん	牛乳 とり肉 油揚げ ひじき たまご ちくわ のり 豆ふ みそ	米 麦 油 ごま さとう 板こんにゃく さつま芋	にんじん 玉ねぎ 大根 ほうれん草 もやし しいたけ 冷凍みかん	613 25.7 2.5	こぎつねごはん とりにく・あぶらあ げをまぜこんだご はんです。
11	金	《世界の料理：メキシコ・ 二之江ベーカリー》 ポリージョ チリコンカン セビーチェ オレンジ	牛乳 豆乳 大豆 白いんげん豆 ぶた肉 ベーコン 生クリーム イカ タコ	小麦粉 さとう バター 油 じゃが芋 米粉	にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム トマト缶 パセリ キャベツ きゅうり パプリカ オレンジ	583 26.3 2.4	ポリージョ しおあじの、だえんけい のパンです。きゅう しょくしつでてづく りします。
14	月	《郷土料理：長野県》 のざわなごはん 山賊焼き 小松菜と油揚げのお浸し ひんのべ	牛乳 とり肉 油揚げ おかか 豆ふ	米 麦 油 ごま油 さとう ごま でん粉 小麦粉	のざわな にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん 小松菜 ごぼう 大根 白菜 ねぎ	588 25.7 2.2	さんぞくやき とりにくに、にんにく・ しょうが・しょうゆ であじつけし、あ げたりょうりです。
15	火	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いもとじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ	牛乳 あさり 豆ふ 大豆 ちりめんじゃこ わかめ とさかのり	米 麦 油 さとう でん粉 ごま油 さつま芋 中ざら糖 水あめ ごま	にんにく しょうが しいたけ 玉ねぎ にんじん だけのこ チンゲンサイ きゅうり キャベツ もやし 大根 ホールコーン	631 26.1 2.0	かいそうサラダ わかめ・とさかのり をつかいます。とさ かのりは、あかい ろとあおい ろの2しゅるい です。
16	水	ごはん あじのフライ ツナとわかめの和え物 千切り野菜のかきたま汁 梨	牛乳 あじ わかめ ツナ 豆ふ たまご	米 麦 小麦粉 パン粉 油 卵無マヨネーズ でん粉	キャベツ にんじん きゅうり えのき 玉ねぎ 大根 ねぎ 小松菜 梨	638 28.1 2.2	あじのフライ あじに、パンこを まぶしてあげま す。ソースを かけてたべま す。
17	木	《4年生：バイキング給食》 五目ツナごはん 生揚げと豚肉のみそ炒め わかめと豆腐のすまし汁	牛乳 ツナ ぶた肉 生揚げ みそ 豆ふ わかめ	米 麦 さとう ごま 油 でん粉 じゃが芋	ごぼう ししいたけ にんじん しょうが だけのこ キャベツ 玉ねぎ ねぎ 白菜 小松菜	575 25.8 2.0	ごもくツナご はん ツナ・ごぼう・し しいたけ・にん じんなどを、ま ぜこんだご はんです。
18	金	小松菜ビスキュイパン 魚介のチャウダー キャベツとコーンのソテー パナナ	牛乳 たまご タコ イカ あさり 豆乳 生クリーム ハム	丸パン バター さとう 小麦粉 油 じゃが芋 米粉	小松菜 にんじん 玉ねぎ しめじ パセリ にんにく キャベツ ブロッコリー ホールコーン パナナ	564 24.7 2.0	こまつなビス キュイパン こむぎこ・たま ご・さとう・バ ターでつく ったきじをぬ ってやきま す。

24	木	《お彼岸献立》 煮込みうどん ごま和え おはぎ	 秋分の日	牛乳 ぶた肉 なると 油揚げ ハム 小豆 きな粉	油 冷凍うどん さとう ねりごま ごま 米 もち米	ごぼう にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ キャベツ 小松菜	588 24.5 2.2	おはぎ ごはんをつぶして、あん こをつつんでまるめ、き なこをまぶします。
25	金	《お月見献立》 さつま芋ごはん 擬製豆腐 小松菜のからし和え かぼちゃ白玉汁 ぶどう		牛乳 豆ふ ぶた肉 たまご とり肉	米 麦 さつま芋 ごま 油 さとう 板こんにゃく 白玉粉	しいたけ にんじん ねぎ 白菜 もやし 小松菜 大根 えのき かぼちゃ ぶどう	575 23.8 2.4	かぼちゃしらたまじる まんげつをイメージし て、かぼちゃいりのしら たまを、しるにいれま す。
28	月	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ サバの香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨		牛乳 ひじき ちりめんじゃこ サバ おかか ぶた肉 生揚げ みそ	米 麦 さとう ごま さつま芋	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ にんじん もやし ごぼう 大根 えのき 梨	572 26.0 1.6	サバのこうみやき サバをねぎ・しょうが・ にんにく・とうがらして あじつけし、やきます。
29	火	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 小松菜と豆腐の中華スープ		牛乳 たまご とり肉 イカ ハム ぶた肉 豆ふ	米 麦 油 でん粉 じゃが芋 ごま油 さとう はるさめ ごま	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 しいたけ 玉ねぎ だけのこ 小松菜	600 26.0 2.7	たまごチャーハン たまご・ねぎをごはん といためあわせます。
30	水	ハムチーズトースト めひかりのスパイシー揚げ 大根とコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう		牛乳 ハム ピザチーズ めひかり ベーコン 白いんげん豆 豆乳 生クリーム	無塩食パン 卵無マヨネーズ 小麦粉 油 さとう 米粉 バター	大根 キャベツ にんじん きゅうり ホールコーン 玉ねぎ かぼちゃ ぶどう	593 27.6 2.5	めひかりのスパイシーあ げ めひかりに、こむぎこ・ カレーこ・チリパウダ ー・パプリカパウダーを まぶしてあげます。
★牛乳は毎日つきます。 ★都合により、献立の一部、食材が変更になる場合があります。 ご了承ください。				平均栄養価 エネルギー 592kcal たんぱく質 25.2g 塩分 2.2g				

こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

じかん まも た
時間を守って食べよう。

じゅんび かたつ た じかん まも
準備や片付け、食べる時間を守ることができていますか。

じかんどお こうどう かくにん
時間通りに行動できるよう、確認しましょう。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止ま
ってしまったり、お店で商品が買えなくなったりして、いつものように水や食
べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と
食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合
わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

ローリングストック給食

食べ物や日用品を、多めに購入し、減った分だけ補充する「ローリングストック」という備蓄方法があります。江戸川区
の小中学校では、9月よりローリングストック給食を実施します。ご家庭でのローリングストックの参考にしてく
ださい。

こんげつ きゅうしょく
今月のローリングストック給食

2日(水) バターライス 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

【ローリングストックできる食材】

こめ むぎ あぶら かん たま しょうが いち みすに
米 麦 油 トマト缶 ケチャップ 玉ねぎ にんじん じゃが芋 マッシュルーム水煮
ぶどうジュース みかん缶 パイン缶 黄桃缶 その他調味料など

