



# 9がつの こんだて

(給食もくひょう) 給食のマナーを身につけよう

江戸川区立第七葛西小学校  
校長 山崎 美佐子

日	曜日	しゅしょく	飲み物	おかず	血やにくのもとになる赤のなかま	ねつや力のもとになる黄のなかま	体の調子をととのえる緑のなかま	I値(kcal)	ランチルーム
3	火	ツナと根菜のカレーライス		ごまドレッシングサラダ ぶどう寒天ボンチ	牛乳 ツナ おかか 荳わかめ 粉寒天	米 油 じゃがいも 米粉 ごま油 さとう ごま	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ れんこん だいこん キャベツ きゅうり もやし コーン みかん 豆 ほう 黄桃 ぶどうジュース	555	
4	水	スパゲッティー ボンゴレトマトソース		こまツナサラダ フライドポテト	牛乳 鶏ひき肉 あさり 粉チーズ 生クリーム ツナ	スパゲッティー オリーブ油 三温糖油 ごま じゃがいも	にんにく にんじん 玉ねぎ エリンギ トマト缶 こまつな キャベツ	562	
5	木	マーボー豆腐丼		春雨スープ 二色寒天	牛乳 豚ひき肉 豆 腐 鶏肉 みそ 粉 寒天	米 麦 油 ごま油 でんぷん 春雨 さとう	にんにく しょうが 椎茸 にんじん 玉ねぎ えのき ごまつな ぶどうジュース オレンジジュース	572	
6	金	セサミトースト		チリコンカン 焼き肉サラダ 冷凍みかん	牛乳 大豆 豚肉 荳わかめ 生クリーム	食パン 油 ごま じゃがいも ごま 油 さとう こんにやく	にんにく、玉ねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり 冷凍みかん	597	
9	月	重陽の節句♪ 麦ごはん		菊花しゅうまい 菊花あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 おかか 鶏ひき肉 豚ひき肉 おから 油揚げ みそ	米 麦 さとう ごま油 でんぷん もち米 じゃがいも	しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 キャベツ こまつな もやし 菊 大根 こまつな	532	4年1組
10	火	おはなし給食♪ カレーサンドパン		ABCスープ キャロットドレッシングサラダ パナナ	牛乳 鶏ひき肉 レンズ豆 おから 鶏肉	丸パン 油 じゃがいも マカロニ さとう	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり こまつな パナナ	500	4年2組
11	水	こぎつねごはん		ししゃものごまつけ焼き わかめと野菜のあえもの 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ ししゃも わかめ 豆腐	米 麦 さとう 油 ごま油 ごま	にんじん 干し椎茸 にんにく キャベツ こまつな コーン もやし えのき ねぎ	528	
12	木	麦ごはん		エコふりかけ 切干大根入り卵焼き こまつなとキャベツのおひたし さつまいものみそ汁	牛乳 おかか 鶏ひき肉 たまご ハム わかめ みそ	米 麦 さとう 油 さつまいも	切干大根 にんじん 玉ねぎ だけのこ キャベツ こまつな コーン 枝豆	554	4年3組
13	金	世界の料理・インド♪ チキンピリヤニ		ワダ チーズ入りサラダ タピオカ入りチャイゼリー	牛乳 鶏肉 大豆 ツナ チーズ 生クリーム 粉寒天	米 麦 さとう 米粉 パン粉 でんぷん 油 タピオカ マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり 黄桃缶	625	
17	火	中秋の名月♪ さんまのかば焼き丼		お月見汁 ごまあえ	牛乳 さんま 豆腐	米 きび ごま でんぷん さとう 白玉粉 すりごま	しょうが にんじん 白菜 大根 かぼちゃ ねぎ キャベツ こまつな もやし	616	
18	水	丸パン		あじのメンチカツ キャベツソテー えのきのスープ	牛乳 あじ 豚ひき肉 たまご わかめ	丸パン 油 さとう パン粉 米粉 じゃがいも	玉ねぎ しょうが キャベツ もやし えのき	537	
19	木	お彼岸メニュー♪ 五目うどん		きびなごのから揚げ かわりきんぴら あん入りきなこおはぎ	牛乳 鶏肉 油揚げ きびなご 小豆 きなこ	うどん でんぷん ごま油 油 米 こんにやく ごま じゃがいも もち米 ぎらめ さとう	にんじん 玉ねぎ ねぎ こまつな しょうが ごぼう	572	
20	金	麦ごはん		エコふりかけ レバーとポテトのマリアナソース 大根サラダ 貝たくさん豆乳スープ	牛乳 おかか 豚レバー わかめ 鶏肉 豆乳 ちりめんじゃこ	米 麦 さとう 油 じゃがいも 米粉 でんぷん ごま油 ごま	しょうが にんにく にんじん 大根 きゅうり こまつな エリンギ えのき 白菜 コーン	584	
24	火	鹿児島県の郷土料理♪ 奄美の鶏飯		つけ揚げ ごまだれサラダ ぶどう	牛乳 鶏肉 たまご たらすりみ 豆腐 みそ	米 さとう 油 ごま油 黒糖 ごま でんぷん すりごま	干し椎茸 たくあん きゅうり ねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン にんじん ぶどう	573	
25	水	麦ごはん		さばの生姜焼き 野菜のごましょうゆあえ じゃがいもと厚揚げの煮物	牛乳 さば 豚肉 厚揚げ	米 麦 ごま さとう 油 じゃがいも こんにやく	しょうが こまつな キャベツ にんじん もやし だけのこ いんげん	573	
26	木	給食試食会♪ 中華風炊きこみごはん		ジャンボ揚げ餃子 こまつなとわかめのあえもの 白菜とコーンのスープ 花みかん	牛乳 鶏肉 豚ひき肉 わかめ 鶏ひき肉	米 麦 さとう 油 餃子の皮 でんぷん ごま油	しょうが 干し椎茸 だけのこ にんじん いんげん にんにく しょうが キャベツ ねぎ じゃ ごまつな 白菜 みかん コーン えのき	632	
27	金	ツナピラフ		サメのアーモンド揚げ もやしのあえもの 野菜スープ	牛乳 ツナ サメ 大豆 鶏肉	米 麦 パター 油 でんぷん さとう アーモンド じゃがいも	玉ねぎ にんじん コーン しょうが もやし こまつな キャベツ えのき	554	
30	月	きなこトースト		コーンシチュー 海藻サラダ なし	牛乳 鶏肉 レンズ豆 粉チーズ 荳わかめ 糸寒天 きなこ	食パン マーガリン さとう 油 じゃがいも 米粉 ごま油	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり なし	676	

☆ 食材の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

★20日(金) 4年生社会科見学

★25日(水)～27日(金) 5年生セカンドスクール



★10日 おはなし給食

食への関心を高める食育と、本に親しみ楽しんで読書することの2つを目的に実施しています。

今月は角野栄子さんの「おばけのアッチ カレーパンでやっつけよう」に出てくるカレーパン(カレーサンドパン)を作ります。

区内に、角野栄子児童文学館があります。ぜひ行ってみてください。

