



# 9月給食献立表



令和6年度

日	曜日	行事 & 風習	献立				牛乳	黄の仲間 熱や力のもとになる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子をととのえる	ひとくちメモ
			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)					
<b>始業式</b>											
3	火	給食始	ハッシュドポーク 海藻サラダ グレープポンチ				精白米,粒麦,バター,サラダ油(米), じゃがいも,さとう,米粉	飲用牛乳,豚こま,レンズまめ(乾), 調製豆乳,生ワカメ,粉寒天	パセリ,しょうが,にんにく,玉ねぎ,に んじん,マッシュルーム(ゆで),トマト 缶詰,キャベツ,きゅうり,こまつな, ホールコーン,レモン,ぶどうストレー トジュース,ナタデココ,ぶどう(缶詰)	2学期最初の給食はハッシュドポ ークです。玉ねぎをたっぷりのし、豚 肉に含まれるビタミンB1が吸収され やすいようにしています。夏バテを 防ぐためにもしっかり食べましょ う。	
			777	258	200	1.9					
4	水		冷製梅茶漬け 鮭の変わりみそ焼き こまつなの塩昆布漬け 大学かぼちゃ				精白米,粒麦,白ごま,あられ,さとう, ごま油,さつまいも,油(揚げ油),黒 ごま	飲用牛乳,しらす干し,きざみのり, マス,赤みそ,塩昆布,まぐろ缶詰(油 漬フルークait)	ゆかり,カリカリ梅,葉ねぎ,にんに く,キャベツ,こまつな,もやし,にん じん,レモン,しょうが,西洋かぼ ちゃ	大学かぼちゃは、かぼちゃを油であ げて甘いみつからめ、黒ごまをま ぶして作った大学芋のかぼちゃ版で す。皮には果肉以上のカロテンが含 まれているため、皮ごと使って作り ます。	
			714	326	21.0	2.3					
5	木		フィッシュカツバーガー きんぴらサラダ うずら卵と野菜のスープ 果物(冷凍みかん)				無塩パン,でん粉,米粉,生パン粉,乾 パン粉,油(揚げ油),サラダ油(米), つきこんにやく,白ごま,さとう, じゃがいも,白すりごま	飲用牛乳,ホキ,鶏こま,油揚げ,うず ら卵	玉ねぎ,ごぼう,にんじん,きゅうり, キャベツ,こまつな,レモン(果汁, 生),しょうが,冷凍みかん	うずらの卵は鶏の卵によく似ていま すが、ビタミンB群とミネラルは 100g当たりでは鶏の卵より多く含 まれています。スープに入れますの で、よく噛んで食べましょう。	
			736	386	28.2	2.4					
6	金		ひるぜんおこわ 揚げ豆腐のらっきょうソースがけ 小松菜とわかめのごま酢和え 鶏肉とじゃがいものみそ汁				精白米,もち米,粒麦,サラダ油(米), さとう,でん粉,米粉,油(揚げ油),白 ごま,ごま(ねり),じゃがいも,板こ んにやく	飲用牛乳,鶏こま,油揚げ,木綿豆腐, 白みそ,赤みそ	ごぼう,にんじん,干し椎茸,さやい んげん,しょうが,にんにく,らっ きょう(甘酢漬),こまつな,キャベ ツ,もやし,玉ねぎ,ねぎ	今日は中国地方の料理や食材を組み 合わせた献立です。ひるぜんおこわ は岡山県蒜山地方のおこわで、らっ きょうは鳥取県の特産品です。	
			747	33.4	27.9	2.6					
9	月	重陽の節句 献立	栗ご飯 菊花蒸ししゅうまい 菊花入りおひたし 菊花かまぼこと卵のお吸い物				精白米,もち米,生むき栗,さとう,黒 ごま,ごま油,でん粉	飲用牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,レン ズまめ(乾),油揚げ,鶏こま,生ワカ メ,かまぼこ(卵無),木綿豆腐,た まご	干し椎茸,えのきたけ,玉ねぎ,しょ うが,こまつな,もやし,にんじん, キャベツ,きくの花,だいこん,みず かけな	重陽の節句は五節句のうちの1つで す。給食では秋の味覚の栗ご飯や、 菊に見立ててもち米をまぶして蒸し たしゅうまい、菊の花を使ったおひ たしを提供します。	
			730	31.4	21.7	2.3					
10	火		チリミートサンド 紅茶ビスキュイトースト かぼちゃと枝豆のサラダ コーンチャウダー				無塩食パン,サラダ油(米),胚芽食 パン,バター,アーモンド粉,グラ ニュー糖,小麦粉,さつまいも,じゃ がいも,マヨネーズ(卵無),さとう, 米粉	飲用牛乳,鶏ひき肉,ピザチーズ,た まご,まぐろ缶詰(油漬フルークait),鶏 こま,レンズまめ,豆乳,調理用牛乳, 調製豆乳	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にん じん,西洋かぼちゃ,えだまめ,ホル ムコーン,クリームコーン,こまつな	ビスキュイトーストはクッキー生地 を塗って焼いたもので、今回はフ レーパーティーの一種であるアール グレイという紅茶の茶葉を練りこ み、風味よく仕上げます。	
			771	31.6	30.1	2.5					
11	水	たんぱく質 の日	ご飯 わかめのじゅうじゅう お好み焼き風卵焼き じゃがいもと枝豆の炒め きのこと小松菜のみそ汁				精白米,ごま油,白ごま,サラダ油 (米),じゃがいも,マヨネーズ(卵 無),つきこんにやく,さとう,油(揚 げ油),板こんにやく	飲用牛乳,粉寒天,生ワカメ,おかか, レンズまめ,木綿豆腐,たまご,あお のり,豚こま,赤みそ,白みそ,大豆 (国産)	しょうが,ねぎ,キャベツ,ごぼう,に んじん,玉ねぎ,だいこん,えのきた け,こまつな	わかめのじゅうじゅうとは、わかめ を炒めたときに出る音が由来のご飯 に合う料理です。わかめをかつお 節、ごま、調味料と共に炒めて作り ます。	
			750	30.4	24.2	2.4					
12	木		冷やし中華 白身魚と根菜のごまがらめ 豆乳花(トールーフア)				蒸し中華めん,サラダ油(米),三温 糖,ごま油,でん粉,米粉,油(揚げ油), 黒ごま,さとう,黒砂糖	飲用牛乳,たまご,鶏成鶏肉胸,シイ ラ,豆乳,調理用牛乳,粉寒天,きなこ	きゅうり,もやし,にんじん,トマト, しょうが,にんにく,ごぼう,西洋か ぼちゃ	豆乳花の発祥は中国ですが、今では 台湾で人気のスイーツです。給食で は豆乳と牛乳を混ぜて固めた後、黒 蜜ときなこをかけて提供します。	
			755	34.2	24.5	2.5					
13	金		おろし豚丼 ひじきの煮物 チーズいももち				精白米,粒麦,サラダ油(米),ごま油, さとう,でん粉,つきこんにやく, じゃがいも	飲用牛乳,豚こま,鶏こま,油揚げ,ひ じき,大豆(国産),ダイスチーズ	にんにく,玉ねぎ,にんじん,もやし, 切干しだいこん,こまつな,だいこ ん,しそ葉,ごぼう,干し椎茸,さやい んげん	15日のひじきの日にならみ、ひじ きの煮物を作ります。豚丼には大根お ろしと大葉を使い、書くても食べや すいようさっぱりと仕上げます。	
			768	30.3	22.3	2.4					
<b>敬老の日</b>											
17	火	十五夜献立	里芋とベーコンの炊き込みご飯 香ばし焼きししゃも わかめの酢味噌あえ お月見汁 果物(梨)				精白米,粒麦,さといも,さとう,マヨ ネーズ(卵無),白ごま,サラダ油 (米),さつまいも,白玉粉	飲用牛乳,ベーコン,きざみのり,し しゃも,鶏成鶏肉胸,生ワカメ,白み そ,絹ごし豆腐	さやいんげん,ごぼう,トマト,きゅ うり,こまつな,にんじん,だいこん, はくさい,ねぎ,梨	中秋の名月は別名を「十五夜」「芋名 月」といい、農作物の収穫を祝って月 見団子や里芋などをお供えし月を眺め るものです。給食では里芋を使ったご 飯と月に見立てたお団子を入れたお月 見汁を作ります。	
			731	29.1	24.8	2.7					
18	水	フランス献立	ご飯 白身魚のラビゴットソースがけ ベーコンのごサラダ ポトフ 果物(巨峰)				精白米,でん粉,米粉,油(揚げ油),さ とう,オリーブ油,サラダ油(米),パ ター,じゃがいも	飲用牛乳,粉寒天,メダイ,ベーコン, 鶏こま	トマト,玉ねぎ,パセリ,えのきたけ, ほんしめじ,切干しだいこん,キャ ベツ,こまつな,にんじん,赤パブリ カ,レモン(果汁,生),しょうが,セロ リ,巨峰	パリオリンピック、パリオリンピック にならんだフランス献立です。ラビ ゴットソースとはフランス発祥の甘 酸っぱいソースのことで、魚料理に よく使われています。	
			732	31.6	22.0	2.1					
<b>定期考査 1日目</b>											
20	金	定期考査 2日目	麻婆丼 春雨サラダ 開口笑				精白米,粒麦,サラダ油(米),さとう, でん粉,ごま油,小麦粉,黒砂糖,油 (米),油(揚げ油)	飲用牛乳,豚ひき肉,鶏ひき肉,豚し ば,木綿豆腐,赤みそ,麦みそ,ボン レスハム,しらす干し,たまご	しょうが,にんにく,玉ねぎ,干し椎 茸,たけのこ,にんじん,なす,ねぎ,こ まつな,きゅうり,キャベツ,切干し だいこん	開口笑とは中国の伝統菓子です。生 地を油で揚げたときに、口を開けて 笑っているような形に見えることから 名付けられました。	
			786	29.5	24.1	2.0					
<b>振替休業日</b>											
24	火	お彼岸 献立	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 干草和え きなこおはぎ				サラダ油(米),さとう,でん粉,冷凍 うどん,米粉,油(揚げ油),ごま油,精 白米,もち米,三温糖	飲用牛乳,鶏こま,レンズまめ,油揚 げ,焼き竹輪(卵無),あおのり,た まご,小豆,きなこ	しょうが,玉ねぎ,にんじん,干し椎 茸,ねぎ,キャベツ,きゅうり,こまつ な	「秋分」は二十四節気の1つで、昼 と夜の長さがほぼ同じです。この日 を過ぎると徐々に秋の気候に変わリ ます。給食ではもち米であんこを包 んだおはぎを作ります。	
			733	32.1	22.6	3.1					
25	水		ご飯 中華春巻き ホイコーロー 中華卵スープ				精白米,サラダ油(米),さとう,ごま 油,春巻きの皮,油(揚げ油),でん粉	飲用牛乳,粉寒天,鶏ひき肉,おから, 豚こま,赤みそ,鶏こま,木綿豆腐,た まご	しょうが,にんにく,たけのこ,玉ね ぎ,にら,切干しだいこん,にんじん, キャベツ,ほんしめじ,ピーマン,赤 パブリカ,はくさい,ねぎ,こまつな	回鍋肉は中国の四川料理の1つで、 キャベツと豚肉を炒め甘い味噌で 味付けしたものです。1度茹でた豚 肉を再び鍋に戻して作ることで名前 の由来になっている料理です。	
			774	30.0	25.0	2.4					
26	木		ご飯 さばと里芋のみそ煮 小松菜とわかめののり酢和え 冬瓜と豆腐のすまし汁 果物(梨)				精白米,でん粉,米粉,油(揚げ油),さ といも,さとう,白ごま	飲用牛乳,粉寒天,サバ,赤みそ,白み そ,生ワカメ,まぐろ缶詰(油漬フル ークait),きざみのり,鶏こま,木綿豆腐	しょうが,にんじん,こまつな,キャ ベツ,もやし,とうがん,えのきたけ, ねぎ,梨	旬のさばと里芋を使い、みそ風味の 煮物を作ります。冬瓜は涼しげな見 た目とさっぱりした味わいが特徴の 夏野菜です。冬まで保存が可能なの からこの名がついています。	
			749	29.8	25.3	2.1					
27	金	手作りパン の日 スウェーデン 献立	手作りシナモンロール ラタトゥイユ スウェーデンのサーモンスープ 果物(巨峰)				強力粉,小麦粉,さとう,サラダ油 (米),グラニュー糖,オリーブ油, じゃがいも,でん粉,バター,米粉	飲用牛乳,鶏こま,レンズまめ,マス, 調理用牛乳,豆乳,ピザチーズ	にんにく,玉ねぎ,スッキーニ,ピー マン,なす,西洋かぼちゃ,エリンギ, トマト,にんじん,パセリ,巨峰	今月の手作りパンはスウェーデンが 発祥のシナモンロールです。スープ にはスウェーデンでよく食べられて いるサーモンスープを合わせ、果物 には旬の巨峰を予定しています。	
			732	31.7	22.1	2.4					
30	月	都民の日 献立	深川飯 れんこんのつくね揚げ 小松菜と糸寒天の和え物 明日葉のみそ汁				精白米,粒麦,さとう,サラダ油(米), でん粉,米粉,油(揚げ油),ごま油, じゃがいも,板こんにやく	飲用牛乳,あさり,油揚げ,鶏ひき肉, おから(乾燥),糸寒天,鶏こま,木綿 豆腐,白みそ,赤みそ	しょうが,にんじん,ごぼう,さやい んげん,れんこん,玉ねぎ,しそ葉,こ まつな,キャベツ,きゅうり,梅びし お,ねぎ	10月1日の都民の日にならんだ献立 です。かつての葛西の特産品である「れ んこん」、江戸川区産の「小松菜」、 伊豆諸島の「明日葉」と「糸寒天」 を使います。	
			776	29.2	24.9	2.6					

今月の献立の中で、食物アレルギーに関する疑問や心配のある方は、担任又は栄養士にご相談ください。献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

9月の給食栄養目標

・バランスの良い食事をしよう ・夏の食生活と健康について考えよう



毎日350gの野菜を食べよう  
9月 平均野菜使用量

133g

