



# 9月献立表



日 曜	献立名	飲み物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
2 (月)	じゃこわかめご飯 ツナ入り卵焼き 小松菜の和風サラダ けんちんすいとん		卵 大豆 豆腐 ツナ 鶏肉 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	小松菜 にんじん	玉ねぎ キャベツ だいこん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 こんにゃく 中力粉	白ごま 油 ごま油	836 37.7 27.4	1日は「防災の日」です。すいとんは1つの料理で多くの食材を摂取でき、定番の炊き出しメニューです。
3 (火)	ご飯 鰯の南蛮漬け 油揚げ入りお浸し 冬瓜の豚汁		あじ 油揚げ 糸削り節 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 にんじん	しょうが 長ねぎ もやし キャベツ ごぼう とうがん	米 小麦粉 てんぷん 砂糖	油 ごま油	761 36.6 22.7	今が旬の冬瓜は、夏に収穫されますが、冬まで保存できるため「冬」という漢字で書きます。
4 (水)	チーズコロッケパター トマトと卵のスープ フルーツヨーグルト		豚肉 レバー 卵 ベーコン	牛乳 サラダチーズ ヨーグルト	トマト缶 小松菜	玉ねぎ キャベツ えのきたけ セロリ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 りんご	ミルクパン じゃが芋 小麦粉 パン粉 てんぷん はちみつ マッシュポト	バター 油 オリーブ油	848 35.2 34.4	<b>野菜の日</b> です。旬のトマトを使って卵スープを作ります。トマトと卵は相性がよい食材です。
5 (木)	ごまだれ冷やし中華 野菜チップス 果物		鶏肉 たまご 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが もやし きゅうり れんこん 果物	ラーメン 砂糖 三温糖 じゃが芋 てんぷん	ごま油 油 練りごま	796 41.8 28.9	スライスしたかぼちゃと、れんこん、じゃが芋を煮揚げして野菜チップスを作ります。
6 (金)	しめじご飯 ししゃものカレーパン粉焼き 小松菜のレモン醤油和え みそ汁		鶏肉 油揚げ 卵 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	ぶなしめじ キャベツ もやし レモン汁 長ねぎ えのきたけ	米 糸こんにゃく 砂糖 パン粉 じゃが芋	マヨネーズ 油	745 33.4 28.1	秋が旬のぶなしめじを使ったご飯です。他にも秋の味覚を探してみましょう。
9 (月)	ガーリックフランス ポークビーンズ シュリンプサラダ 果物		大豆 豚肉 ベーコン えび	牛乳	にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ グリンピース キャベツ セロリ きゅうり えのきたけ 果物	ソフトフランス じゃが芋 砂糖	バター 油	733 32.2 31.3	<b>かむカムデー</b> です。フランスパン、豆、えびなど噛み応えのある食材を取り入れました。
12 (木)	えびクリームライス さつま芋のパリパリサラダ パインゼリー		鶏肉 ベーコン えび	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ エリンギ キャベツ パイン缶 パインジュース	米 小麦粉 さつま芋 砂糖	バター 油 ごま油	877 31.2 27.7	足立区発祥のえびクリームライスは、キャロットライスにたっぶりのホワイトソースをかけます。
13 (金)	ご飯 かつおふりかけ 赤魚の野菜あんかけ 小松菜のごま浸し めかぶのかきたま汁		粉かつお あかうお 卵 豆腐	牛乳 乾燥めかぶ	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが 玉ねぎ だいこん キャベツ 長ねぎ えのきたけ	米 砂糖 てんぷん 小麦粉	白ごま 油	744 35.0 20.7	めかぶは海藻です。卵と合わせてからだ汁に入れると、均一に混ざり、食べやすくなります。
17 (火)	けんちんうどん ツナサラダ 月見団子		油揚げ 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	だいこん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	うどん 里芋 砂糖 上新粉 くずでん粉	ごま油 油 白ごま	721 28.8 20.6	十五夜にちなんで、里芋を使ったけんちんうどんと、月見団子を作ります。
18 (水)	きなこ揚げパン シーフードカレーシチュー コーンサラダ		きな粉 鶏肉 いか えび 豆乳 ハム 手亡豆	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり	ショートングパン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	825 36.0 36.9	きなこ揚げパンは、昔からある人気メニューの一つです。きな粉は大豆からできていて栄養満点です。
19 (木)	さつま芋ご飯 きびなごのフライ ひじきの煮物 みそ汁		卵 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 きびなご 青のり 芽ひじき	にんじん 小松菜	えのきたけ 長ねぎ	米 もち米 糸こんにゃく さつま芋 小麦粉 パン粉 砂糖	黒ごま 油	751 30.2 20.5	旬のさつま芋を角切りにし、もち米を入れたご飯と一緒に炊きます。もちもちほくほくしたご飯です。
20 (金)	麦ご飯 厚揚げと豚肉の味噌炒め 小松菜ともやしのナムル 果物		豚肉 生揚げ うずら卵	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 もやし 果物	米 麦 砂糖 てんぷん	油 ごま油 白ごま	811 32.7 27.5	厚揚げは豆腐を揚げたものです。豆腐より、しっかりとした硬さがあり、炒め物に適しています。
24 (火)	鮭の和風ピラフ 鶏肉の蜂蜜照り焼き いかと新蓮根のごまドレサラダ 小松菜のポタージュ		さけ 鶏肉 いか 豆乳	牛乳 生クリーム	にんじん 小松菜	にんにく ぶなしめじ 玉ねぎ しょうが キャベツ きゅうり れんこん	米 麦 はちみつ 砂糖 じゃが芋	バター 油 練りごま	824 40.7 29.5	新蓮根は、本格的に収穫される前の若い蓮根です。軟らかく、シャキシャキして瑞々しいです。
25 (水)	ラトウイユサンド かぼちゃのクリームシチュー 人参ドレッシングサラダ 果物		ベーコン レンズ豆 鶏肉 豆乳 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 かぼちゃ 小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ なす ズッキーニ エリンギ キャベツ きゅうり 果物	コッペパン 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油 バター ごま油	824 27.9 34.4	旬のなすやズッキーニ、ピーマンを使ってラトウイユを作り、パンに挟んで蒸します。
26 (木)	ご飯 白身魚とじゃが芋の甘辛揚げ 竹輪とわかめの和え物 むらくも汁		しいら ちくわ 卵 豆腐	牛乳 わかめ	小松菜 ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 てんぷん じゃが芋 砂糖	油	757 33.0 19.9	むらくも汁は流した卵が汁の中に入らずに広がり、秋の空のように見えることから名づけられました。
27 (金)	ねぎ塩豚丼 キャベツの磯和え ごまドーナツ		豚肉 卵	牛乳 のり	わけぎ にんじん 小松菜	長ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ たけのこ レモン汁 キャベツ きゅうり	米 麦 てんぷん 小麦粉 砂糖	ごま油 油 バター 白ごま	870 31.2 28.8	たっぶりの長ねぎとわけぎ、豚肉を使って、さっぱりとした塩味の豚丼を作ります。
30 (月)	ソース焼きそば チンゲン菜の中華スープ スパイシーポテト		豚肉 いか えび 豆腐 鶏肉 うずら卵	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ	中華麺 緑豆春雨 じゃが芋	油 ごま油	767 36.4 22.8	チンゲンサイは中国から伝わった野菜で、シャキシャキした食感が特徴です。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。

### ～9月17日は十五夜～

十五夜とは旧暦の8月15日に行われる行事で「中名の名月」と呼ばれています。一年の中で一番月がきれいに見える日です。作物が無事に収穫できたことに感謝し、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。その際お供えしていたのが、「月見団子」や「里芋」などです。

