

令和6年度 9月学校給食献立予定表

足立区立東綾瀬小学校

日	主食	牛乳	おかず	一口メモ	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 脂質 食塩相当量
3火	麻婆丼		春雨サラダ わかめスープ	今日から給食 スタートです 残さず食べよう!	牛乳,木綿豆腐,豚肉 大豆,赤みそ,わかめ	米,油,砂糖,ごま油 でんぷん,緑豆はるさめ 白いりごま,油	玉葱,にんじん,たけのこ 干し椎茸,にんにく,しょうが もやし,きゅうり,こまつな	629 kcal 25.3 g 21.0 g 2.7 g
4水	ごはん		いかのねぎみそ焼き 磯和え さつま汁	さつま汁は鹿児島 県の郷土料理です	牛乳,いか,白みそ, ささかまぼこ,刻みのり 鶏肉,生揚げ,赤みそ	米,砂糖,白いりごま さつまいも	しょうが,長ねぎ,こまつな もやし,にんじん,だいこん ごぼう,玉葱	571 kcal 29.5 g 13.1 g 2.4 g
5木	柏パン		フィッシュフライ ボイルキャベツ ミネストローネ	パンにフライをはさ むなど,自由に 食べてください	牛乳,もうかさめ,ベーコン	ショートニングパン パン粉,油,じゃがいも マカロニ,小麦粉,砂糖	キャベツ,玉葱,にんじん マッシュルーム,しょうが にんにく,トマト缶詰	660 kcal 29.6 g 30.7 g 2.5 g
6金	五目チャーハン		中華サラダ サンラータン	サンラータンは 酸味がアクセント のスープです	牛乳,豚肉,なると,わかめ 鶏肉,たまご	米,ごま油,緑豆はるさめ 砂糖,白いりごま,でんぷん	干し椎茸,にんじん,長ねぎ しょうが,コーン,こまつな キャベツ,きゅうり,もやし たけのこ,チンゲンツアイ	563 kcal 22.7 g 17.6 g 2.8 g
9月	ごはん		さばの塩焼き 菊花和え 具だくさん汁	今日は重陽の節句 菊を食べます	牛乳,さば,油揚げ 白みそ,赤みそ	米,白いりごま,砂糖 じゃがいも,白すりごま	こまつな,もやし,にんじん きくの花,だいこん,ごぼう 長ねぎ	630 kcal 25.2 g 27.1 g 2.1 g
10火	ガーリックトースト		鶏肉のトマト煮 ブロッコリーサラダ	トマトで煮込んだ 鶏肉はさっぱりと いただけます	牛乳,鶏肉,レンズまめ	ソフトフランスパン バター,じゃがいも,油 砂糖,	にんにく,玉葱,にんじん エリンギ,トマト缶詰 ブロッコリー),キャベツ きゅうり	563 kcal 23.1 g 26.5 g 2.5 g
11水	じゃこご飯		炒り鶏 大根おろし和え	大根おろしの ドレッシングです	牛乳,ちりめん,鶏肉 生揚げ	米,油,砂糖,白いりごま さといも,こんにゃく	にんじん,たけのこ,ごぼう 干し椎茸,さやいんげん こまつな,もやし,はくさい だいこん	573 kcal 24.8 g 15.9 g 2.7 g
12木	冷やし中華		じゃが芋のバター醤油煮 冷凍りんご	冷やし中華 の登場です	牛乳,ボンレスハム,わかめ ツナオイル漬け,豆乳バター	冷凍ラーメン,ごま油 白いりごま,砂糖 じゃがいも	コーン,にんじん,もやし きゅうり,こねぎ,冷凍りんご	561 kcal 26.6 g 17.2 g 3.1 g
13金	ごはん		韓国風焼き魚 ナムル 五目スープ	ピリ辛の味付けて 焼きました	牛乳,もみのり,さわら 赤みそ,鶏肉,わかめ 木綿豆腐,うずら卵水煮	米,ごま油,白いりごま 砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ きゅうり,だいこん,にんじん たけのこ,玉葱,こまつな	592 kcal 29.6 g 19.5 g 2.2 g
17火	けんちんうどん		わかめとツナの和え物 月見だんご	今日は十五夜です	牛乳,豚小間,油揚げ わかめ,ツナオイル漬け	うどん,さといも,油 白玉粉,上新粉,砂糖 でんぷん	にんじん,だいこん,ごぼう 干し椎茸,こまつな,キャベツ きゅうり	581 kcal 23.0 g 18.1 g 2.1 g
18水	ハヤシライス		コールスローサラダ 冷凍みかん	コールスローとは キャベツのサラダ のことです	牛乳,豚小間	米,油,砂糖,小麦粉	にんじん,玉葱,マッシュルーム にんにく,キャベツ,きゅうり コーン,冷凍みかん	609 kcal 17.7 g 18.5 g 1.8 g
19木	ツナマヨトースト		ポターージュ フレンチサラダ	クリーミーに 仕上げた ポターージュです	牛乳,ツナオイル漬け ピザチーズ,ベーコン 豆乳バター,いんげんまめ 調製豆乳,豆乳クリーム	食パン,マヨネーズ じゃがいも,油,砂糖	コーン,にんじん,玉葱,パセリ だいこん,パプリカ,きゅうり もやし	662 kcal 26.1 g 35.3 g 2.2 g
20金	ごはん		ししゃものみりん焼き 生揚げのみそ炒め かきたま汁	ししゃもで カルシウムを とりましょう	牛乳,ししゃも,生揚げ 豚肉,赤みそ,たまご 木綿豆腐	米,油,砂糖,でんぷん	にんじん,玉葱,たけのこ 干し椎茸,にら,こまつな	597 kcal 27.9 g 22.0 g 1.9 g
24火	ナン		キーマカレー フライドビーンズサラダ 梨	キーマとは 細かいものを 意味します	牛乳,豚ひき肉,鶏肉 大豆	ナン,油,小麦粉,砂糖 でんぷん,油,	玉葱,にんじん,トマト缶詰 にんにく,しょうが,セロリー グリーンピース,水菜,キャベツ コーン,梨	584 kcal 29.7 g 25.6 g 2.7 g
25水	ごはん		豚肉の生姜炒め 粉ふきいも みそ汁	豚肉で 疲労回復	牛乳,豚小間,赤みそ 油揚げ,白みそ	米,油,砂糖,白いりごま ごま油,じゃがいも	玉葱,にんじん,ピーマン しょうが,にんにく,パセリ 長ねぎ,こまつな,だいこん	641 kcal 23.7 g 22.8 g 2.0 g
26木	なすの ミートソーススパ		さっぱりサラダ ココアケーキ	旬のなすを使った スパゲティです	牛乳,豚肉,若鶏肉,大豆 レンズまめ,調製豆乳	スパゲッティ,油,砂糖 小麦粉,マヨネーズ,粉糖	玉葱,にんじん,マッシュルーム にんにく,しょうが,トマト缶詰 なす,コーン,キャベツ,きゅうり	657 kcal 26.4 g 22.9 g 2.3 g
27金	あんかけチャーハン		レバーのかりん揚げ 冷凍みかん	レバーを おいしく調理 しました	牛乳,豚小間,いか 豚肝臓(レバー)	米,でんぷん,ごま油 小麦粉,油,砂糖 白いりごま	長ねぎ,コーン,にんじん 干し椎茸,たけのこ,キャベツ こまつな,しょうが,ごぼう 冷凍みかん	677 kcal 29.1 g 20.7 g 2.5 g
30月	ガパオライス		フォー入リスープ 冷凍パイ	タイ・ベトナム 料理です	牛乳,鶏肉,豚小間	米,ごま油,フォー	にんにく,玉葱,にんじん たけのこ,パプリカ,ピーマン バジル,もやし,こまつな,長ねぎ レモン,冷凍パイ	570 kcal 24.9 g 16.5 g 2.4 g

※仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。

※エネルギー等数値は中学年(3,4年生)の数値です。低学年(1,2年生)は0.8倍、高学年(5,6年生)は1.2倍の数値となります。

