

# [ 9月の献立表 ]

ホームページ（ブログ）で毎日の給食の画像と産地を紹介しています！

足立区立亀田小学校

日 / 曜日	ランチルーム	牛乳	献立	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	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	おしらせ 	
2月		○	かめっこ丼 かりかりポテトサラダ 果物	牛乳,豚肉,ベーコン	米,油,ごま油,でんぷん, じゃがいも,揚げ油,砂糖	にんじん,たけのこ,キャベツ,にら, 干し椎茸,玉葱,さやいんげん, ホールコーン,こまつな,巨峰	589 kcal 18.9 g 20.4 g 1.9 g	夏休み明けは、かめっこ丼 でスタートです！	
3月	火	○	ごはん 鶏のからあげ おかかあえ みそ汁	牛乳,鶏肉,糸けずり節, わかめ,白みそ,赤みそ	米,でんぷん,揚げ油, じゃがいも	にんにく,しょうが,キャベツ, にんじん,ホールコーン,こまつな, 長ねぎ	612 kcal 23.6 g 21.2 g 2.0 g	たっぷりの「しょうが」と 「にんにく」を使うこと で、おいしいから揚げがで きます。	
4月	水	○	麦ごはん 肉じゃがのカレー煮 ツナあえ	牛乳,豚肉,生揚げ, ツナオイル漬け	米,米粒麦,じゃがいも, こんにゃく,油,三温糖	にんじん,玉葱,干し椎茸, さやいんげん,キャベツ, ホールコーン,こまつな,レモン汁	605 kcal 23.9 g 19.0 g 1.9 g	麦ごはんの『大麦』は、体 の胃や血液などをきれい にする働きがあります。	
5月	木	○	ハニーレモントースト いんげん豆のクリーム煮 シーフードサラダ	牛乳,ベーコン,鶏肉, いんげんまめ,調理用牛乳, 豆乳,むきえび,いか	食パン,バター,はちみつ, 砂糖,じゃがいも,油, 小麦粉,三温糖	レモン汁,にんじん,玉葱, エリンギ,こまつな,キャベツ	609 kcal 30.5 g 25.2 g 2.6 g	レモンには、疲れを回復す る働きがある『クエン酸』 が含まれています。	
6月	金	○	ツナ入り冷やし中華 ししゃもの磯辺揚げ 果物	牛乳,ツナオイル漬け, ししゃも,たまご,あおのり	冷凍ラーメン, 白いりごま,砂糖, ごま油,小麦粉,揚げ油	きゅうり,しょうが,もやし, にんじん,ホールコーン,なし	583 kcal 27.5 g 23.6 g 2.0 g	ツナが入った冷やし中華で す。野菜と一緒にめんを食 べましょう。	
9月		○	ごはん 魚と豆のあずま煮 菊花和え みそ汁	牛乳,もうかさめ,大豆, 油揚げ,減塩白みそ, 減塩赤みそ	米,でんぷん,揚げ油,砂糖, 白いりごま,じゃがいも	もやし,こまつな,さくの花, キャベツ,えのきたけ,長ねぎ	626 kcal 25.9 g 19.9 g 2.2 g	9月9日は重陽の節句で す。節句に合わせて、菊 の花を入れた和え物です。	
10月	火	○	キムたくチャーハン ビーフンスープ 芋と小魚と大豆の甘辛	牛乳,豚肉,たまご,鶏肉, 絹ごし豆腐,大豆, かえり煮干し	米,ごま油,ビーフン, さつまいも,揚げ油, 三温糖,白いりごま	にんにく,しょうが,はくさいキムチ, たくあん,ピーマン,長ねぎ, にんじん,たけのこ,もやし, 干し椎茸,こまつな	588 kcal 26.2 g 18.8 g 2.9 g	キムたくチャーハンは、 『キムチ』と『たくあん』 が入ったチャーハンです。	
11月	水	○	セルフフィッシュサンド マッシュルームのポタージュ	牛乳,たら,たまご,ベーコン, 白いんげんピューレ, 調理用牛乳,生クリーム	ショートニング,小麦粉, パン粉,揚げ油,砂糖, じゃがいも,バター	キャベツ,玉葱,マッシュルーム, パセリ	583 kcal 27.1 g 26.6 g 2.7 g	マッシュルームは、1年中 食べられますが、秋におい しい食べ物です。	
12月	6の1 木	○	ごはん 千草焼き ツナポン酢サラダ けんちん汁	牛乳,たまご,鶏肉,木綿豆腐, ツナオイル漬け	米,油,砂糖,白いりごま, ごま油,サラダ油, じゃがいも,板こんにゃく	玉葱,にんじん,干し椎茸, グリーンピース,こまつな,もやし, だいこん,レモン汁,ごぼう,長ねぎ	590 kcal 24.2 g 21.1 g 2.2 g	かみかみデーです。 けんちん汁には、野菜がた くさん入っています。よく 噛んで食べましょう。	
13月	金	○	豚厚揚げ丼 アーモンドあえ ぶどうゼリー	牛乳,豚肉,生揚げ, 赤みそ,粉寒天	米,油,砂糖,でんぷん, ごま油,アーモンド, 三温糖	にんじん,玉葱,ピーマン, びなしめじ,キャベツ,しょうが, にんにく,こまつな,ホールコーン, ぶどうゼリー,ぶどう	623 kcal 23.1 g 19.3 g 1.7 g	8・9月の  お誕生給食	
17月	6の2 火	○	明とじうどん 焼肉サラダ 月見だんご	牛乳,鶏肉,板なしかまぼこ, たまご,豚肉,絹ごし豆腐, きな粉	冷凍うどん,でんぷん, 油,砂糖,ごま油,サラダ油, 白玉粉,上新粉	玉葱,干し椎茸,長ねぎ,こまつな, にんにく,きゅうり,もやし, キャベツ,にんじん,かぼちゃ	555 kcal 27.5 g 18.2 g 2.6 g	給食室で、かぼちゃを練り こんだお団子を作ります。 約2000個の団子を作る 予定です。	
18月	水	○	ドライカレー ポテトサラダ フルーツヨーグルト	牛乳,豚肉,豚レバー, レンズまめ,ヨーグルト	米,油,米粉,じゃがいも, サラダ油,砂糖,はちみつ	玉葱,にんじん,ホールコーン, エリンギ,にんにく,しょうが, セロリー,きゅうり,みかん缶, パインチビット,もも缶	688 kcal 26.0 g 19.4 g 1.8 g	ドライカレーは、ごはんの 上に、細かく刻んだ具のカ レーをのせます。	
19月	6の3 木	○	ごはん さばのみそだれ 小松菜のごまじょうゆ かき玉汁	牛乳,さば,赤みそ,絹ごし豆腐, たまご,わかめ	米,砂糖, 白すりごま,でんぷん	こまつな,もやし,えのきたけ, だいこん,長ねぎ	590 kcal 28.1 g 21.6 g 2.0 g	さばには、脳を活性化させ て記憶力をよくするDHA という成分が入っていま す。	
20月	5の1 金	○	ピザトースト しらすのガリレサラダ かぼちゃのシチュー	牛乳,ベーコン,ピザチーズ, 鶏肉,調理用牛乳, しらす干し	無塩食パン,油, じゃがいも,小麦粉, バター,サラダ油, オリーブ油,砂糖	にんにく,玉葱,ピーマン,かぼちゃ, にんじん,しょうが,キャベツ, こまつな	616 kcal 26.9 g 29.4 g 2.6 g	かぼちゃは、夏にうれしい 野菜です。かぼちゃの形が 残るように、シチューに入 れました。	
24月	5の2 火	○	赤飯 魚のねぎみそ焼き 小松菜のあえもの すまし汁	牛乳,あずき,さけ,白みそ, あらはんぺん, 絹ごし豆腐,わかめ	米,もち米,黒いりごま, ごま油	長ねぎ,こまつな,キャベツ, にんじん,ホールコーン, だいこん	564 kcal 29.3 g 14.5 g 2.3 g	9月26日は亀田小学校の 開校記念日です。お祝い給 食を食べます。	
25月	水	○	チリビーンズドッグ ポトフ 果物	牛乳,豚肉,豚レバー,大豆, ピザチーズ,ベーコン	無塩パン,油,砂糖, じゃがいも	玉葱,にんじん,にんにく,ピーマン, セロリー,しょうが,パイン	571 kcal 26.7 g 23.2 g 2.0 g	チリビーンズドッグは、 コッパンの中に、大豆が たっぷり入ったチリビーン ズをはさみました。	
26月	木		開校記念日のため、お休みです						
27月	5の3 金	○	ごはん ヤンニョムフィッシュ ナムル トックスープ	牛乳,もうかさめ,ロースハム, 絹ごし豆腐,わかめ,たまご	米,でんぷん,オリーブ油, 砂糖,ごま油, 白いりごま,トック	玉葱,にんにく,長ねぎ,きゅうり, もやし,にんじん,キャベツ,こまつな	618 kcal 25.9 g 19.3 g 2.4 g	ヤンニョムチキンという韓国 の料理をもうかさめでアレンジ しました。から揚げにピリ辛ソ ースがかかっています。	
30月	5の4 月	○	さつまいもごはん 小魚の天ぷら おひたし みそ汁	牛乳,こまい,たまご, 絹ごし豆腐,わかめ, 減塩白みそ,減塩赤みそ	米,もち米,さつまいも, 黒いりごま, 小麦粉,揚げ油	キャベツ,にんじん,こまつな, ホールコーン,玉葱	567 kcal 22.4 g 18.7 g 2.4 g	さつまいもを使った給食が 増えてきました。人気のさ つまいもごはんです。	

表示されているエネルギー、たんぱく質量は中学年のものです。低学年は0.80倍、高学年は1.20倍です。  
行事、その他都合により、献立を変更する場合があります。果物は、仕入れや生育状況により変更することがあります。