



# 9月の献立表

給食目標

「規則正しい食事をしよう」



足立区立亀田小学校

日	ひとくちメモ	飲み物	主食	おかず	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	
1月	夏休み明け最初の給食は、おなじみのかめっこ丼です。		かめっこ丼	フライドポテトサラダ 冷凍パイ	豚肉、ベーコン	牛乳	米、もち麦、でんぷん、じゃがいも、砂糖	油、ごま油	にんじん、にら	たけのこ、キャベツ、干し椎茸、玉葱、きゅうり、冷凍パイ	625 kcal 19.6 g 20.1 g 2.0 g	
2火	トマト味のさっぱりとしたシチューは、暑い日でもさらっと食べられます。		お塩キャラメルトースト	トマトシチュー コーンサラダ	いんげんまめ、いか、鶏肉	牛乳、生クリーム	食パン、砂糖、じゃがいも、小麦粉	無塩バター、油、ごま油	にんじん	にんにく、しょうが、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、きゅうり、キャベツ、ホールコーン	615 kcal 24.4 g 26.7 g 2.8 g	
3水	<b>◎野菜の日 ～ナス～</b>		夏野菜カレー	オニオンレタラダ なし梨	豚肉、レンズまめ	牛乳、粉チーズ	米、もち麦、小麦粉、はちみつ、砂糖	油、バター	かぼちゃ、にんじん	玉葱、なす、ズッキーニ、ホールコーン、しょうが、にんにく、もやし、キャベツ、きゅうり、なし	620 kcal 19.4 g 19.2 g 2.0 g	
4木	ごはんがすすむ「じゃこピーマン」。ピーマンがながくて苦手な人でもきつと食べられますよ。		ごはん&じゃこピーマン	鶏肉と野菜のうま煮 山吹和え	鶏肉、生揚げ、たまご	牛乳、ちりめん	米、砂糖、じゃがいも、こんにゃく、三温糖	ごま油、ごま、油	ピーマン、にんじん、ごまつな	たけのこ、ごぼう、キャベツ	605 kcal 26.3 g 18.2 g 1.9 g	
5金	けんこうに良い食材「ま・ご・わ・や・さ・し・い」を詰め込んだコロッケです。		わかめごはん	とうふ豆腐とかぶのみそ汁 ま・ご・コロ レモン和え	大豆、焼き竹輪、豆腐、油揚げ、みそ	牛乳、炊きこみわかめ、芽ひじき	米、じゃがいも、三温糖、小麦粉、パン粉、砂糖	ごま、油	にんじん、ごまつな	干し椎茸、はくさい、もやし、レモン、かぶ	632 kcal 21.9 g 19.8 g 2.4 g	
8月	給食でチキンライスを作るのって、実はとても難しいのです。		チキンライス	エルテンスープ こまつなサラダ	鶏肉、ウィンナー、豚肉、ツナ	牛乳、生クリーム	米、じゃがいも、砂糖	油、バター	トマトジュース、にんじん、ごまつな	玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、セロリ、キャベツ、もやし	585 kcal 24.0 g 20.8 g 2.4 g	
9火	<b>重陽の節句</b>		ごはん	わかたけの若竹汁 さんまのみそチーズ焼き きつあ菊和え	さんま、みそ、鶏肉、かまぼこ、豆腐	牛乳、ピザチーズ、カットわかめ	米、もち麦、砂糖		ごまつな、にんじん	しょうが、もやし、きくの花、たけのこ、長ねぎ	635 kcal 28.8 g 26.6 g 2.4 g	
10水	レバーを食べて鉄分強化!		あんかけチャーハン	レバポテ中華和え ナムル	豚肉、たまご、かに風味かまぼこ、豚レバー	牛乳	米、もち麦、でんぷん、じゃがいも、砂糖	ごま油、油、ごま	にんじん、ごまつな	干し椎茸、長ねぎ、しょうが、にんにく、もやし	613 kcal 23.5 g 20.8 g 2.5 g	
11木	手作りのベジタブルソースが決め手のグラタンです。		バターロール	シーフードグラタン ポテツナカレーサラダ オレンジ	えび、いか、ツナ	牛乳、生クリーム、ピザチーズ	バターロールパン、マカロニ、小麦粉、じゃがいも、砂糖	油、バター	にんじん、パセリ	玉葱、マッシュルーム、きゅうり、キャベツ、オレンジ	615 kcal 30.1 g 27.4 g 2.2 g	
12金	<b>8・9月 誕生日給食</b>		だいこん大根おろしの和風パスタ	ゴマドレ海藻サラダ スイートポテトパイ	ツナ	牛乳、刻みのり、わかめ、生クリーム	スパゲッティ、砂糖、さつまいも、パイシート	ごま、油、練りごま、栗、無塩バター	にんじん	だいこん、きゅうり、キャベツ、もやし	644 kcal 23.1 g 27.4 g 2.3 g	
16火	<b>ランチルーム給食 6-4</b>		冷やし豆腐坦々うどん	スマルトの磯辺揚げ ヨーグルト	鶏肉、大豆、豆腐、みそ、たまご	牛乳、スマルト、あおのり、ヨーグルト	うどん、小麦粉	ごま油、練りごま、ごま、油	にんじん、ごまつな	もやし、にんにく、しょうが、玉葱、たけのこ	592 kcal 28.5 g 21.3 g 2.2 g	
17水	<b>郷土料理給食 ～沖縄県～</b>		タコライス	チャンプルー パイナップル	豚肉、鶏肉、豚レバー、大豆、豆腐、かつお節、たまご	牛乳、サラダチーズ	米、砂糖	油、ごま油	トマト缶、にんじん	玉葱、にんにく、しょうが、キャベツ、もやし、しめじ、パイナップル	669 kcal 28.5 g 21.3 g 2.2 g	
18木	<b>ランチルーム給食 6-3</b>		ツナフランス	とりにく、まめ、鶏肉と豆のトマト煮 シーフードサラダ	ツナ、鶏肉、いんげんまめ、いか、えび	牛乳、ピザチーズ、わかめ	ツナフランス、じゃがいも、砂糖	マヨネーズ、油	パセリ、にんじん	玉葱、にんにく、キャベツ、きゅうり	642 kcal 37.8 g 28.1 g 3.0 g	
19金	<b>ランチルーム給食 6-2</b>		ごはん	にら玉汁 さかなやくみや魚の薬味焼き ひたお浸し	もうかさめ、豆腐、たまご	牛乳	米、米麹麦、砂糖、でんぷん	ごま油、練りごま、ごま	ごまつな、にんじん、にら	にんにく、しょうが、長ねぎ、もやし、えのきたけ	556 kcal 26.4 g 18.5 g 2.2 g	
22月	<b>ランチルーム給食 6-1</b>		ミルクパン	ビーフンスープ チーズオムレツ コーンポテト	豚肉、たまご、鶏肉	牛乳、サラダチーズ	ミルクパン、じゃがいも、ビーフン、でんぷん	油、バター	パセリ、にんじん、ごまつな	玉葱、ホールコーン、キャベツ	581 kcal 28.7 g 23.7 g 2.8 g	
24水	さばの味噌煮は白味噌をつかあまあじつ使って甘めの味付けにします。		ごはん	けんちん汁 さばの味噌煮 からあ辛し和え	さば、みそ、豚肉、豆腐	牛乳	米、米麹麦、三温糖、こんにゃく、さといも	油	にんじん、ごまつな	キャベツ、もやし、ごぼう、だいこん、長ねぎ	603 kcal 28.0 g 20.4 g 2.3 g	
25木	<b>開校記念日お祝い給食 ランチルーム給食 5-1</b>		お赤飯	すまし汁 紅白とり天 ずあポン酢和え	鶏肉、たまご、はんぺん、なると	牛乳、カットわかめ	米、もち米、小麦粉	ごま、油	にんじん、ごまつな	しょうが、にんにく、もやし、えのきたけ、長ねぎ	621 kcal 27.1 g 23.3 g 2.4 g	
29月	<b>ランチルーム給食 5-2</b>		こぎつねごはん	さつま汁 メヒカリの唐揚げ からあ磯和え	油揚げ、鶏肉、メヒカリ、生揚げ、みそ	牛乳、刻みのり	米、三温糖、でんぷん、さつまいも、こんにゃく	油	にんじん、ごまつな	しょうが、もやし、だいこん、えのきたけ、ごぼう、長ねぎ	632 kcal 28.8 g 20.4 g 2.5 g	
30火	<b>★セレクト給食</b>		マーボー丼	イカ入り中華サラダ ★ゼリーセレクト 【マスケットゼリーorパイゼリー】	豆腐、豚肉、豚レバー、大豆、みそ、いか	牛乳、粉寒天	米、もち麦、砂糖、でんぷん	ごま油、ごま、油	にんじん、にら	玉葱、たけのこ、干し椎茸、にんにく、しょうが、もやし、きゅうり、キャベツ、レモン汁、ダブルジュース・パイナップルジュース	670 kcal 29.6 g 22.3 g 2.3 g	



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。

【出典 株式会社少年写真新聞社 S e D o c】