

# 9月こんだてひょう

令和3年7月19日  
足立区立本木小学校  
校長 藤田 晴美  
栄養士 高橋 麻恵

日	主食	牛乳	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
1 水	カレーライス		ゴマドレッシングサラダ アップルゼリー	牛乳、ぶたにく、チーズ かんでん	こめ、じゃがいも、ごま あぶら、バター ちみつ、ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、もやし しょうが、にんにく、コーン キャベツ、きゅうり、りんご	658kcal
2 木	むぎごはん		サバのりきゅうやき いなかじる いそあえ	牛乳、さば、なまあげ、みそ のり	こめ、むぎ、ごま じゃがいも、こんにやく	しょうが、ごぼう、だいこん にんじん、ほししいたけ ねぎ、もやし、キャベツ	647kcal
3 金	キムチチャーハン		たまごスープ やさいのナムル	牛乳、ぶたにく、とりにく たまご、レンズまめ	こめ、あぶら、さとう ごまあぶら、じゃがいも でんぶん、ごま	にんにく、しょうが、もやし はくさいキムチ、ピーマン にんじん、玉葱、こまつな きゅうり、ねぎ、キャベツ	593kcal
6 月	メープルシロップパン		ホワイトシチュー いろどりサラダ	牛乳、たまご、とりにく てぼまめ、とうにゅう	ソフトフランスパン バター、さとう、ごま アーモンド、こむぎこ メープルシロップ	にんじん、たまねぎ、しめじ パセリ、キャベツ、もやし きゅうり、コーン、ピーマン	663kcal
7 火	かむかむくきわかめごはん		ほっけのいちやほし まめまみそまめ けんちんじる	牛乳、くきわかめ、ほっけ だいず、おとりどうふ、みそ ぶたにく、とうふ	こめ、ごま、でんぶん さとう、じゃがいも こんにやく、ごまあぶら	だいこん、にんじん、ねぎ ぶなしめじ、こまつな	708kcal
8 水	ちりめんごはん かむカムデー		なまあげとやさいのにも いそふうおひたし	牛乳、ちりめん、ぶたにく なまあげ、ひじき、ツナ	こめ、ごま、じゃがいも こんにやくあぶら さとう	ごぼう、にんじん、たまねぎ こまつな、もやし	673kcal
9 木	くりおこわ		サケのカレーふうみやき こんにやくいりやさいあえ さわにわん	牛乳、サケ、レンズまめ ぶたにく	こめ、もちごめ、くり ごま、こむぎこ、あぶら バター、こんにやく さとう、じゃがいも	もやし、にんじん、こまつな ほししいたけ、たまねぎ ねぎ、ごぼう	602kcal
10 金	むぎごはん 世界の料理 韓国		ヤンニョムチキン ナムル トックいりスープ	牛乳、とりにく、ぶたにく わかめ、とうふ	こめ、でんぶん、あぶら オリーブオイル、さとう ごまあぶら、トック	たまねぎ、にんにく、ねぎ もやし、きゅうり、にんじん キャベツ、だいこん、こまつな	709kcal
13 月	マーボーなすどん 野菜の日 なす		ちゅうかえびサラダ パイン	牛乳、とうふ、ぶたにく だいず、みそ、えび	こめ、あぶら、さとう でんぶん、ごまあぶら はるさめ	なす、たまねぎ、にんじん しょうが、にんにく、にら キャベツ、もやし、こまつな パイン	649kcal
14 火	わかめだいずごはん		ししゃものいそべあげ おかかあえ じゃがいものみそしる	牛乳、だいず、ししゃも たまご、あおのり、わかめ けずりぶし、とうふ、わかめ みそ	こめ、ごま、こむぎこ じゃがいも	キャベツ、もやし、こまつな にんじん、たまねぎ	626kcal
15 水	ミルクパン		チキンマカロニグラタン オニオンスープ れいとうみかん	牛乳、とりにく、チーズ てぼまめ、ベーコン、たまご	ミルクパン、あぶら マカロニ、こむぎこ バター	たまねぎ、しめじ、パセリ りんご	713kcal
16 木	ハヤシライス		ツナあえ フルーツヨーグルト	牛乳、ぶたにく、ツナ ヨーグルト	こめ、あぶら、さとう こむぎこ、バター、ごま はちみつ	しめじ、たまねぎ、にんじん にんにく、グリーンピース きゅうり、キャベツ、もやし レモン、みかん、パイン	646kcal
17 金	ごはん 郷土料理 岩手		さわらのピリからやき みそドレッシングサラダ はちのへせんべいじる	牛乳、さわら、みそ、とりにく	こめ、さとう、ごま じゃがいも、あぶら なんぶせんべい	しょうが、にんにく、りんご たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅ うり、キャベツ、コーン だいこん、ごぼう、しめじ	618kcal
21 火	かきたまうどん 行事食 十五夜		フライビーンズあえ つきみだんご	牛乳、とりにく、たまご だいず、とうふ	うどん、でんぶん あぶら、しらたまこ しょうしんこ、さとう	にんじん、ぶなしめじ、ねぎ こまつな、キャベツ、もやし たまねぎ	602kcal
22 水	マヨポテトースト		キャロットドレッシングサラダ こまつなのクリームスープ	牛乳、ベーコン、チーズ クリーム	しょくパン、じゃがいも あぶら、マヨネーズ さとう、こむぎこ バター	パセリ、たまねぎ、コーン キャベツ、きゅうり にんじん、しょうが、こまつな	683kcal
24 金	むぎごはん		ごもくにくじゃが ポンずあえ なし	牛乳、ぶたにく、なまあげ わかめ	こめ、むぎ、あぶら こんにやく、さとう じゃがいも	にんじん、たまねぎ、キャベツ ほししいたけ、もやし グリーンピース、きゅうり レモン汁、なし	666kcal
27 月	スパゲッティミートソース 誕生日給食		かいそうサラダ ポテトアップルパイ	牛乳、ぶたにく、チーズ わかめ、レンズまめ	スパゲッティ、あぶら こむぎこ、ごま、さとう ごまあぶら、さつまいも バター、パイシート	にんにく、しょうがトマト にんじん、たまねぎ、しめじ トマト、キャベツ、きゅうり こまつな、コーン、りんご	709kcal
28 火	ごはん のりのつくだに		いかのてりやき もみじサラダ かきたまじる	牛乳、のり、いか、とうふ たまご	こめ、さとう、でんぶん あぶら	しょうが、かき、キャベツ プロッコリー、きゅうり 赤ピーマン、にんじん たまねぎ、こまつな	584kcal
29 水	チキンセルフカツサンド 連合運動会		ABCスープ パイン	牛乳、とりにく、たまご レンズまめ	ミルクパン、こむぎこ あぶら、ごま、マカロニ	キャベツ、たまねぎ、コーン にんじん、こまつな、パイン	684kcal
30 木	ごもくチャーハン		ワンタンスープ いもとこざかなのあまからあげ	牛乳、えび、ぶたにく たまご、かえりにぼし だいず	こめ、あぶら、さとう ワンタン、さつまいも でんぶん、ごま	たけのこ、にんじん、ねぎ ほししいたけ、ねぎもやし グリーンピース、こまつな	674kcal

※食材料購入の都合で献立を変更することがあります。

今月の給食目標 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

足立区の取組：「ひと口目は野菜から！！」

★ 今月の給食について ★

- 9日(木) 重陽の日「栗ご飯」  
・五節句の一つです。菊酒を飲んだり、栗ご飯を食べたりして無病息災や長寿を願います。
- 21日(火) 行事食 十五夜  
・「中秋の名月」、「十五夜」、「芋名月」と呼ばれます。みたらしだんごを作ります。
- 29日(水) チキンセルフカツサンド

いただきます！

