



9月給食献立表



大田区立調布大塚小学校
校長 玉野 麻衣
栄養士 長田 友香

実施日	曜日	牛乳	献立	栄養量	
				エネルギー kcal	たんぱく質 g
1	木		始業式		
2	金	○	カレーライス ほうろ野菜のドレッシングかけ 果物（冷凍みかん）	661	18.7
5	月	○	夏野菜のかき揚げ丼 田舎汁 こんにゃくサラダ	616	18.2
6	火	○	ゆかりごはん 肉じゃが煮 きびなごのから揚げ	621	24.4
7	水	○	ツナトースト ニードルスープ ひじきとコーンのサラダ	602	26.3
8	木	○	しょうゆラーメン ビーンズポテト 果物（ぶどう）	567	22.9
9	金	○	ごはん 魚の香味焼き 菊花あえ ジャが芋と玉ねぎのみそ汁	567	26.5
12	月	○	さつまいもごはん 白玉すまし汁 鶏肉のごまみそかけ おひたし	607	23.5
13	火	○	ごはん のりのつくだ煮 いりどり ジャこあえ	593	21.5
14	水	○	いちごジャムサンド ポークビーンズ もやしのカレー風味	550	20.2
15	木	○	えびチャーハン マロニースープ りんごゼリー	654	22.2
16	金	○	さんまのかば焼き丼 とうがん汁 磯あえ	650	23.6
20	火	○	五目うどん たこぺったん フルーツポンチ	618	23.1
21	水	○	ごまトースト ポトフ 玉ねぎドレッシングサラダ	618	22.1
22	木	○	焼き肉丼 かきたまスープ 果物（なし）	633	25.6
26	月	○	ごはん まだいのから揚げねぎりすかけ 千草あえ けんちん汁	667	25.3
27	火	○	炒めそば五目あんかけ 大学いも 果物（りんご）	630	21.0
28	水	○	ねぎ塩豚丼 もずくのみそ汁 カリカリ油揚げのおひたし	583	22.8
29	木	○	じゃこわかめごはん 豆豚汁 親子焼き	610	27.8
30	金	○	シュガートースト かぼちゃのシチュー きゅうりと小松菜のサラダ	566	19.3

給食だより

2学期がはじまりました。9月は夏の疲れがでやすく、体調が崩れがちです。「夜早く寝ること」「朝ご飯をしっかり食べること」で規則正しい生活のリズムを取り戻しましょう。そして、栄養を十分にとって元気にスポーツの秋を迎えましょう。

～9/1は「防災の日」～

大きな災害が発生した場合、ライフラインの復旧までに1週間以上必要とすることや、災害支援物資が3日以上到着しないことが想定されます。この機会にいざという時のための必要な備えをしましょう。

家庭備蓄は、最低3日分
できれば1週間分準備しておきましょう

～今月の献立から～

9日 重陽の節句

菊の節句ともよばれ、この日は菊の花を浮かべたお酒を飲み長寿を祝います。給食では菊を使った「菊花あえ」を取り入れました。

12日 【十五夜献立】

さつまいもごはん 白玉すまし汁

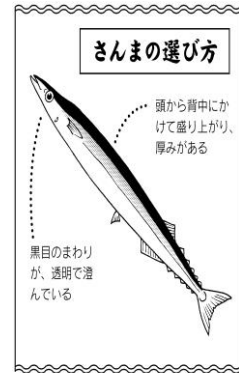
今年の十五夜は9月10日です。十五夜のお月見にはすすきを飾り、だんごを供える風習があります。また、里いもなどのいも類や、栗、果物をお供えします。五穀豊穡を祝い、秋の収穫を感謝する「初穂祭」という農耕行事でもあります。



16日 さんま

さんまは、漢字で「秋刀魚」と書きます。「秋にとれる刀のようなかたちの魚」ということでこの字が使われるようになったといわれています。

近年は地球温暖化の影響とみられる海水温上昇により、徐々にさんまの回遊ルートが変わり、不漁へつながっているそうです。貴重な海の食材です。感謝の気持ちをもっていただきましょう。



26日 愛媛県産まだい 無償提供

まだいは古くから鮮やかな赤い体色と「めでたい」との語呂合わせから、めでたい魚と考えられ高級食材とされています。新型コロナウィルス感染拡大の影響により、まだいの需要が落ち込んでしまったため、学校給食に無償提供して頂けることとなりました。みなさんにおいしさを味わってほしいと思います。

今月の給食費&教材費の引き落としは
9月8日(木)です。

残高不足にならないよう、
前日までに確認をお願いします。

旬の食材
にがうり
かぼちゃ

給食費
教材費
引落日

旬の食材
さんま
八王子産
とうがん

旬の食材
かぼちゃ

※栄養量は、中学年を1として、低学年0.85倍、高学年1.15倍です。
※食材仕入れまたは行事などにより献立を変更することがあります。

日	献立名	牛乳	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	その他	
2金	カレーライス	○	豚肉	米, 大麦, ジャガイモ, 小麦粉	サラダ油, ソイレプ ル	にんじん にんにく, しょうが, 玉 ねぎ	水, 水, 鳥がら, しょうが (スー プ), 塩, こしょう, クローブ, ナツ メグ, カレー粉, オールスパイス (粉), チャツネ, ウスターソース, ケチャップ, しょうゆ
	ポトフ野菜のドレッシングかけ 果物(冷凍みかん)			砂糖	大豆白絞油	にんじん 冷凍みかん	酢, 塩, からし
5月	夏野菜のかき揚げ丼	○	いか	米, 大麦, 小麦粉, 砂 糖	大豆白絞油	かぼちゃ 玉ねぎ, にがうり, ホール コーン	水, 水, 塩, さば削り節(だし), みり ん, しょうゆ
	こんにゃくサラダ 田舎汁		豆腐, 白みそ, 赤みそ	こんにゃく, 砂糖 こんにゃく, ジャガ いも	ごま油	にんじん だいこん, しめじ	しょうゆ, みりん, 酢 水, さば削り節(だし)
6火	ゆかりごはん	○	豚肉	米, 大麦 じゃがいも, 砂糖, 麩	白ごま サラダ油	ゆかり にんじん, 小松菜	水 酒, 水, さば削り節(だし), しょう ゆ, 塩, みりん
	肉じゃが煮 きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉, 小麦粉	大豆白絞油	しょうが	しょうゆ, 酒, みりん
7水	ツナトースト	○	ツナ	チーズ	食パン (無塩)	サラダ油	玉ねぎ ケチャップ
	ヌードルスープ ひじきとコーンのサラダ		ベーコン, 豚肉	生パスタ	サラダ油	にんじん 小松菜	水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ しょうゆ, 酢, からし
8木	しょうゆラーメン	○	豚肉	冷凍ラーメン	サラダ油, ごま油	にんじん にんにく, しょうが, 玉 ねぎ, もやし, キャベツ, 長 ねぎ	酒, 水, 鳥がら, しょうゆ, 塩, こ しょう, みりん
	ビーンズポテト 果物(ぶどう)		大豆	じゃがいも, でん粉	大豆白絞油	ぶどう	塩, こしょう, パプリカ(粉), ガー リックパウダー
9金	ごはん	○		米, 大麦			水
	魚の香味焼き 菊花あえ じゃが芋と玉ねぎのみそ 汁		ぶり		ごま油	にんにく, しょうが, 長 ねぎ 小松菜 キャベツ, もやし, 菊のり 玉ねぎ	酒, しょうゆ しょうゆ, だし汁 水, さば削り節(だし)
12月	さつまいもごはん 鶏肉のごまみそかけ	○	鶏肉, 赤みそ	米, 大麦, さつまいも 砂糖, でん粉	白ごま		水, 塩, うすくちしょうゆ, 酒 酒, 水, みりん, しょうゆ
	おひたし 白玉すまし汁		鶏肉, かまぼこ	白玉粉	サラダ油	にんじん 小松菜	水, さば削り節(だし), しょうゆ ごぼう, だいこん, しめじ 水, さば削り節(だし), 酒, 塩, うす くちしょうゆ
13火	ごはん のりのつくだ煮	○		米, 大麦 砂糖, 水あめ			水 酒, しょうゆ, 酒, みりん
	いりどり じゃこあえ		鶏肉	こんにゃく, ジャガ いも, 砂糖	サラダ油	にんじん ごぼう, 水煮たけのこ	酒, 水, さば削り節(だし), みりん, しょうゆ, 塩 酢, しょうゆ
14水	いちごジャムサンド	○	豚肉, 大豆	国産小麦粉食パン, いちごジャム	大豆白絞油, ソイレ プール	にんじん, トマト ピューレ	酒, 水, 鳥がら, 塩, こしょう, ケ チャップ, ウスターソース, パセリ (乾)
	ポークビーンズ もやしのカレー風味			砂糖	サラダ油	にんじん もやし	カレー粉, 酢, しょうゆ, 食塩, から し
15木	えびチャーハン	○	豚肉, えび, 鶏卵	米, 大麦	サラダ油	にんじん 長ねぎ, 干しいたけ	水, しょうゆ, 塩, 酒, こしょう
	マロニースープ りんごゼリー		鶏肉	マロニー	ごま油	にんじん しょうが, 玉ねぎ, 干しい たけ, 水煮たけのこ, ね ぎ りんごジュース	水, 鳥がら, 酒, 塩, こしょう, しょ うゆ 水, カップ
16金	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米, 大麦, でん粉, 砂 糖	大豆白絞油	しょうが	水, 水, 酒, しょうゆ, みりん
	とうがん汁 磯あえ		油揚げ			玉ねぎ, とうがん 小松菜, にんじん キャベツ	水, さば削り節(だし), 酒, 塩, しょ うゆ しょうゆ
20火	五目うどん	○	豚肉, 油揚げ, ちくわ	うどん (無塩)		にんじん, 小松菜	干しいたけ, 玉ねぎ, 長 ねぎ 水, 昆布(だし), さば削り節(だ し), 塩, しょうゆ, みりん
	たこべったん フルーツポンチ		たこ, かつお節	小麦粉	大豆白絞油	にんじん ホールコーン, 長ねぎ, キャベツ	水, 中濃ソース 水, 白ワイン
21水	ごまトースト	○		国産小麦粉食パン, 砂糖	ソフトマーガリン, 白 すりごま, 白ねりごま		
	ポトフ 玉ねぎドレッシングサラダ		ベーコン, 豚肉	じゃがいも	サラダ油	にんじん にんじん	セロリー, 玉ねぎ, キャベ ツ 酢, 塩, からし
22木	焼き肉丼	○	豚肉, 赤みそ	米, 大麦, 砂糖	サラダ油, 白ごま	にんじん, ピーマン	しょうが, にんにく, 玉 ねぎ, もやし 水, 塩, こしょう, 酒, しょうゆ
	かきたまスープ 果物(なし)		鶏肉, 鶏卵	でん粉		小松菜	玉ねぎ, えのきたけ, 長 ねぎ 梨 水, 鳥がら, しょうが (スープ), 酒, 塩, こしょう
26月	ごはん	○		米, 大麦			水
	まだいのから揚げねぎ ソースかけ 千草あえ けんちん汁		まだい	でん粉, 砂糖	大豆白絞油, ごま油	にんにく, しょうが, 長 ねぎ キャベツ	酢, しょうゆ, 一味唐辛子 しょうゆ, 酢 水, さば削り節(だし), 塩, しょう ゆ
27火	炒めそば五目あんかけ	○	豚肉, いか, えび	蒸し中華麺, でん粉	サラダ油, ごま油	にんじん, チンゲン サイ	干しいたけ, 水煮たけの こ, 玉ねぎ, キャベツ, もや し 水, 鳥がら, しょうが (スープ), 塩, こしょう, しょうゆ, 酒
	大学芋 果物(りんご)			さつまいも, 砂糖, 水 あめ	大豆白絞油, 黒ごま		しょうゆ, 水 りんご
28水	ねぎ塩豚丼	○	豚肉	米, 大麦, でん粉	ごま油, 白すりごま	にんじん, なら	にんにく, しょうが, 長 ねぎ, 玉ねぎ, もやし, レモン 水, 酒, 塩, こしょう, スープ
	カリカリ油揚げのおひた し もずくのみそ汁		油揚げ			にんじん, 小松菜	キャベツ, もやし 水, さば削り節(だし), しょうゆ 玉ねぎ, 長ねぎ 水, さば削り節(だし)
29木	じゃこわかめごはん	○		ちりめんじゃこ, わか め	米, 大麦		水
	親子焼き 豆豚汁		鶏肉, 鶏卵	砂糖	サラダ油	にんじん	干しいたけ, 玉ねぎ 酒, しょうゆ, 塩
30金	シュガートースト	○	豚肉, 大豆, 豆腐, 白 みそ, 赤みそ	じゃがいも, こん にゃく	サラダ油	にんじん, 小松菜	ごぼう, だいこん, 長 ねぎ 水, さば削り節(だし)
	かぼちゃのシチュー きゅうりと小松菜のサラ ダ		鶏肉	牛乳, 生クリーム	小麦粉	にんじん, かぼちゃ	玉ねぎ, 水煮マッシュルー ム 水, 鳥がら, 塩, こしょう もやし, きゅうり, しょう が