



9月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
2 水	たまご 卵のチャーハン	○	ぶたにく、たまご	こめ、むぎ、あぶら	にんじん、ほししいたけ、ねぎ	しょうゆ、酒、塩、こしょう
	はるさめ 春雨スープ		とりがら	はるさめ、ごまあぶら	しょうが、にんじん、もやし、チンゲンツァイ、ねぎ	塩、こしょう、酒、しょうゆ
	きなこ きな粉豆		だいず、きなこ	でんぶん、なたねあぶら、こなざとう		
3 木	はいが 胚芽ごはん	○		こめ、はいがまい		
	さかな なんぼんづ 魚の南蛮漬		あじ	でんぶん、こめこ、なたねあぶら、さとう、ごまあぶら	しょうが、ねぎ	塩、こしょう、酒、しょうゆ、米酢、一味唐辛子
	もやしのサラダ			ごまあぶら、さとう	もやし、にんじん、きゅうり	酢、しょうゆ、粉辛子
	とうがんのみそ汁		けずりぶし、あぶらあげ、わかめ		にんじん、とうがん、ばんのうねぎ	白みそ、赤みそ
4 金	カレーライス	○	ぶたにく、とりがら	こめ、むぎ、あぶら、じゃがいも、こめこ	たまねぎ、にんにく、しょうが、セロリー、にんじん	酒、塩、こしょう、クローブ、ナツメグ、オールスパイス、しょうゆ、ウスターソース、トマトケチャップ、カレー粉、ガラムマサラ
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん、もやし	しょうゆ、酢、粉辛子
	ぶどうゼリー		こなかてん	さとう	ぶどうジュース	
7 月	いた 炒めそばの豚肉あんかけ	○	ぶたにく、とりがら	あぶら、むしちゅうかめん、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、もやし、にら	酒、オイスターソース、塩、こしょう、しょうゆ
	のり 塩ビーンズポテト		だいず、あおのり	あぶら、じゃがいも、でんぶん		塩
	くだもの				バレンシアオレンジ	
8 火	ジャンバラヤ	○	ウインナー、とりにく	こめ、むぎ、あぶら、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ピーマン	塩、チリパウダー、カレー粉、トマトケチャップ
	さかな 魚のパン粉焼き		たら	マヨネーズ、パンコ、オリーブ油	しょうが、にんにく、パセリ	酒、塩、こしょう
	ようめん 洋風たまごスープ		とりがら、たまご	じゃがいも、でんぶん	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな	塩、こしょう、しょうゆ
9 水	むぎ 麦ごはん	○		こめ、むぎ		
	とり 鶏の香味焼き		とりにく	さとう	にんにく、しょうが、ねぎ	みりん、しょうゆ、酒、トウバンジャン
	きつな 菊花おひたし		けずりぶし	さとう	こまつな、キャベツ、もやし、きくのり	しょうゆ、塩
	しる みそ汁		けずりぶし、あぶらあげ、とうふ、わかめ	じゃがいも	たまねぎ、えのきだけ	白みそ、赤みそ
10 木	キャロットライスのクリームソースかけ	○	とりにく、とりがら、ぎゅうにゅう、なまクリーム	こめ、むぎ、バター、あぶら、こめこ	にんじん、たまねぎ、しょうが、しめじ、エリンギ、マッシュルーム、パセリ	塩、酒、こしょう
	じゃがいものハニーサラダ			じゃがいも、なたねあぶら、はちみつ、あぶら	にんじん、キャベツ、きゅうり	塩、酢、粉辛子
	くだもの				なし	
11 金	くろざとう 黒砂糖パン	○		くろざとうパン		
	ムサカ		ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう、チーズ	あぶら、じゃがいも、こめこ、バター	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、なす、ホールトマト、パセリ	赤ワイン、塩、こしょう、ナツメグ、トマトケチャップ、トマトピューレ
	ABCマカロニスープ		とりがら	マカロニ	しょうが、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、しょうゆ
14 月	じゃーちゃんどうふ 家常豆腐丼	○	ぶたにく、あつあげ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、でんぶん、ごまあぶら	にんにく、しょうが、にんじん、ほししいたけ、たけのこ、たまねぎ、キャベツ、チンゲンツァイ	酒、しょうゆ、赤みそ、オイスターソース、みりん
	はるさめサラダ			ごまあぶら、さとう	にんじん、もやし、きゅうり	緑豆はるさめ、酢、しょうゆ、粉辛子
	くだもの				ぶどう	
15 火	ごまビスキュイパン	○	たまご	まるパン、バター、さとう、こめこ、こめ		
	ツナサラダ		ツナ	あぶら、ごまあぶら、さとう	きゅうり、にんじん、もやし、こまつな	酢、塩、しょうゆ
	とりにく 鶏肉のクリームスープ		とりにく、とりがら、ぎゅうにゅう、とうにゅう、なまクリーム	あぶら、じゃがいも、こめこ	にんじん、たまねぎ、しめじ、パセリ	白ワイン、塩、こしょう

※都合により、献立は変更する場合があります



9月 学校給食献立表



大田区立東調布第一小学校

日	献立名	牛乳	赤のなかま 体をつくるもとになる	黄色のなかま エネルギーのもとになる	緑のなかま 体の調子をととのえるもとになる	その他
16 水	中華風揚げ魚丼 ちゅうかうふう あ ざかなどん	○	ほき	こめ、むぎ、でんぷん、なたね油、ごまあぶら、さとう、あぶら	にんにく、しょうが、ねぎ、にんじん、たまねぎ、キャベツ	酒、塩、しょうゆ、ラー油
	豆腐と野菜のスープ とうふ やさい		とりがら、とりにく、とうふ	ごまあぶら	しょうが、にんじん、たまねぎ、しめじ、チンゲンツアイ	塩、こしょう、酒、しょうゆ
17 木	スパゲティナポリタン	○	ベーコン、とりにく、ぎゅうにゅう、こなチーズ	スパゲッティ、あぶら	にんにく、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、エリンギ、ピーマン	酒、塩、こしょう、トマトケチャップ、トマトピューレ、中濃ソース、赤ワイン
	グリーンサラダ			あぶら、さとう	キャベツ、きゅうり、こまつな	酢、塩、粉辛子
	にんじんマドレーヌ		たまご	こむぎこ、さとう、はちみつ、バター	にんじん	ベーキングパウダー
18 金	ごはん	○		こめ		
	魚のごまみそ焼き さかな や		さば	さとう、ごまあぶら、ごま	しょうが	酒、しょうゆ、みりん、白みそ
	かわりきんぴら		さつまあげ	あぶら、糸こんにゃく、じゃがいも、さとう、ごま	にんじん、ごぼう	しょうゆ、酒
	沢煮椀 さわにわん		けずりぶし、ぶたにく、あぶらあげ	でんぷん	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	酒、うすくちしょうゆ、塩
24 木	じゃこゆかりごはん	○	ちりめんじゃこ	こめ、むぎ	ゆかり	
	親子煮 おやこに		とりにく、けずりぶし、たまご	あぶら、さとう、じゃがいも、でんぷん	にんじん、たまねぎ、こまつな	しょうゆ
	わかめの酢のもの わかめ すのもの		わかめ	さとう	きゅうり、にんじん、もやし	酢、しょうゆ、みりん
25 金	こぎつねごはん	○	とりにく、あぶらあげ	こめ、むぎ、さとう	にんじん	しょうゆ、酒、みりん
	豚汁 とんじゅう		ぶたにく、けずりぶし、とうふ	あぶら、こんにゃく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、こまつな	白みそ、赤みそ
	さつまいものごま団子 だんご		いんげんまめ	さつまいも、さとう、しらたまこ、ごま、なたねあぶら		塩
28 月	焼きカレーパン や	○	ぶたにく、だいず	ポトフ、バター、あぶら、さとう、こめこ、こむぎこ、パンこ	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ	赤ワイン、トマトケチャップ、中濃ソース、カレー粉、塩
	ベーコンとキャベツのスープ		ベーコン、とりがら	あぶら、じゃがいも	にんじん、しょうが、キャベツ、パセリ	ロリエ、塩、こしょう、しょうゆ
	フルーツヨーグルト		プレーンヨーグルト	さとう	みかんかん、パインアップルかん、おうとうかん	
29 火	ジューシー	○	ぶたにく、こんぶ	こめ、むぎ、あぶら、さとう	ごぼう、にんじん	うすくちしょうゆ、酒、みりん、しょうゆ
	ぎせい豆腐 どうふ		とりにく、とうふ、たまご	あぶら、さとう	にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、こまつな	酒、しょうゆ、塩
	みそ汁 みそ		けずりぶし、あぶらあげ	じゃがいも	にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ	白みそ、赤みそ
30 水	五目うどん ごもく	○	こんぶ、けずりぶし、ぶたにく、あぶらあげ、やきちくわ	うどんめん	ほししいたけ、たまねぎ、にんじん、こまつな	酒、塩、しょうゆ、みりん
	ししゃものフライ		ししゃも	こめこ、パンこ、なたねあぶら		中濃ソース
	ごまあえ			さとう、ごま	にんじん、もやし、こまつな、キャベツ	しょうゆ

※都合により、献立は変更する場合があります

★献立紹介★

9日（水）・・・9月9日は「重陽の節句」です。「菊の節句」とも呼ばれています。それにちなんで、「菊花和え」を作ります。

25日（金）・・・この日は十五夜です。給食室では、「さつまいものごま団子」を作ります。ぜひおうちでもお月見をしてみてください。

朝ごはんをしっかりと食べよう

朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

【今月の栄養価】	
エネルギー	589kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	20.8g
食塩	2.2g