令和8年度

# ９ 月 分 給 食 献 立 表

大田区立出雲小学校

| 実施日 | 曜日 | 献立 | 栄養量 エネルギー kcal | 栄養量 たんぱく質 g |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 火 | 始業式 | | |
| 2 | 水 | カレーライス 牛乳<br>チーズとコーンのサラダ オレンジゼリー | 697 | 22.5 |
| 3 | 木 | 冷やしきつねうどん 牛乳 鶏天 | 677 | 28.2 |
| 4 | 金 | 豚肉のしぐれごはん 牛乳<br>千草卵焼き まめ菜サラダ | 620 | 28.0 |
| 7 | 月 | ミルクパン 牛乳 野菜スープ<br>なすとポテトのミートグラタン | 624 | 27.3 |
| 8 | 火 | さつま芋ごはん 牛乳<br>白身魚の野菜あんかけ 味噌汁 | 553 | 23.1 |
| 9 | 水 | 上海麺 牛乳 くだもの(梨)<br>ちくわとかぼちゃのかき揚げ | 622 | 26.3 |
| 10 | 木 | ＜沖縄県の郷土料理＞ <br>クファジューシー 牛乳<br>フーチャンプルー もずくの酢の物 | 594 | 20.9 |
| 11 | 金 | えびピラフ 牛乳<br>ロックチキン カラフルサラダ | 629 | 24.8 |
| 14 | 月 | 麦ごはん 海苔のふりかけ 牛乳<br>魚の香味焼き 根菜汁 | 570 | 26.0 |
| 15 | 火 | スパゲッティ味噌ミートソース 牛乳<br>大根サラダ にんじんとりんごのケーキ | 667 | 26.6 |
| 16 | 水 | 油淋鶏丼 牛乳 かき卵汁 | 629 | 26.6 |
| 17 | 木 | もちきびごはん 牛乳<br>鶏肉とじゃが芋の煮物 酢の物 | 613 | 20.5 |
| 18 | 金 | ツナポテトースト 牛乳<br>かぼちゃのシチュー ごぼうﾁｯﾌﾟｽサラダ | 664 | 23.2 |
| 21 | 月 | 敬老の日 | | |
| 22 | 火 | 国民の休日 | | |
| 23 | 水 | 秋分の日 | | |
| 24 | 木 | キャロットライスのクリームソースかけ<br>牛乳 バランスサラダ ぶどうゼリー | 677 | 20.4 |
| 25 | 金 | ＜十五夜献立＞ <br>さんまの蒲焼き丼 牛乳<br>菊花お浸し お月見白玉汁 | 607 | 22.5 |
| 28 | 月 | ヨーグルトトースト 牛乳<br>チリコンカン パプリカサラダ | 592 | 25.7 |
| 29 | 火 | ＜鹿児島県の郷土料理＞ <br>鶏飯 牛乳<br>ししゃもの磯辺揚げ こまツナマヨサラダ | 739 | 29.1 |
| 30 | 水 | 麻婆豆腐丼 牛乳<br>めかたま汁 くだもの(巨峰) | 599 | 25.9 |
| 9 月 の栄養量平均 | | | 632 | 24.9 |

(注1)栄養量は、中学年を1として考え、低学年0.85倍、高学年1.15倍とみてください。
(注2)食材料購入ならびに学校行事などの都合により献立を変更することがあります。

## おたより



### 朝ごはんをしっかり食べよう

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続き、夏の疲れも残っている様子の子どもたちも見られます。「早寝・早起き 朝ごはん」の生活リズムを整え、、朝ごはんをしっかり食べて元気に登校できるようにしましょう。




### 今月の献立紹介

**◆9月10日(木)「沖縄県の郷土料理」**

「クファジューシー」は、豚肉や昆布が入った炊き込みごはんです。「フーチャンプルー」は、車麸を主役に、卵と野菜などと炒めた家庭料理です。「もずく」はワカメなど海藻の仲間で、生産量は沖縄県が日本一です。

**◆9月25日(金)「十五夜献立」**

今年の十五夜は9月25日です。すすきを飾り、団子や里芋などをお供えして、農作物の収穫を感謝する行事です。かぼちゃと白玉粉を練って作る団子の入った「お月見白玉汁」を取り入れました。

**◆9月29日(火)「鶏飯」**

「鶏飯」は鹿児島県奄美地方の郷土料理です。ごはんの上にほぐした鶏肉、甘く煮た干し椎茸、錦糸卵や漬物をのせ、鶏がらスープをかけて食べます。

今月の献立の中から

### ロックチキン

＜材料(5人分)＞

- 鶏肉切り身(50g)……5切
- 塩……少々
- こしょう……少々
- マヨネーズ……40g
- コーンフレーク……35g
- 生パン粉……15g

＜作り方＞

① 鶏肉に塩・こしょう・マヨネーズで下味をつける。
② コーンフレークと生パン粉をよく混ぜてから、①の鶏肉に衣としてまんべんなくつける。
③ 180℃のオーブンで20分程度焼く。

子どもたちに人気のロックチキン。見た目が岩のようにゴツゴツして見えることからロックチキンと呼ばれています。
＊給食では卵アレルギーの児童がいるため、卵不使用のマヨネーズを使用しています。

