



9月給食献立表



令和 6年 9月 2日
大田区立馬込第三小学校

こんげつ もくひょう き じかん た
今月の目標：決められた時間で食べられるようにしよう

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3 火	カレーライス	○	豚肉	米, 麦, 油, じゃが芋, バター, 小麦粉	生姜, にんにく, 人参, 玉ねぎ	クローブ, ナツメグ, チャツネ カレー粉, オールスパイス ガラムマサラ, こしょう ウスターソース, 醤油, 塩 トマトケチャップ, 鶏がら	623 kcal
	ピーンズサラダ		ひよこ豆, 大豆	油, 砂糖	枝豆, 人参, ホールコーン(缶) きゅうり, 玉ねぎ	酢, うすくち醤油 塩, こしょう	18.9 g
							20.4 g
							2.5 g
4 水	スタミナ丼	○	豚肉	米, 麦, 油, 砂糖, でん粉, ごま油	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参 もやし, にら, りんご	酒, みりん, 赤みそ, 醤油	579 kcal
	トマト卵スープ		鶏肉, 鶏卵	ごま油, でん粉	生姜, にんにく, えのきたけ キャベツ, トマト, 玉ねぎ	鶏がら, 塩, こしょう	23.1 g
							19.2 g
							2.1 g
5 木	チーズパン	○		チーズパン			625 kcal
	さつま芋の クリームシチュー		鶏肉, 調理用牛乳, 生クリーム	油, さつまいも, バター, 小麦粉	生姜, 玉ねぎ, 人参, マッシュルーム	鶏がら, 塩, こしょう	24.0 g
	ツナサラダ		ツナ缶(オイル)	油	キャベツ, きゅうり, 人参, 玉ねぎ	酢, 醤油, 塩, こしょう	29.2 g
							2.3 g
6 金	チャーハン	○	豚肉	米, 麦, 油, ごま油	生姜, にんにく, ねぎ, 人参, 干し椎茸 たけのこ(水煮), 小松菜	醤油, 塩, 酒, こしょう	540 kcal
	豚肉と豆腐の中華スープ		豚肉, 豆腐	マロニー	生姜, 玉ねぎ, ホールコーン(缶) キャベツ	鶏がら, 酒, 塩 こしょう, 醤油	20.3 g
	冷凍りんご				冷凍りんご		17.7 g
							2.0 g
9 月	玄米ごまご飯	○		米, 玄米, ごま		塩	537 kcal
	鮭のみそゆうあん焼き		鮭			酒, 醤油, みりん, 白みそ	27.8 g
	菊花おひたし				小松菜, キャベツ, もやし, 菊のり	醤油	14.1 g
	けんちん汁		削り節(だし), 豆腐, 油揚げ	油, こんにゃく, 里芋	ごぼう, 人参, 大根, ねぎ	塩, 醤油	2.7 g
10 火	焼きそば	○	豚肉, 青のり	油, 蒸し中華めん	人参, 玉ねぎ, キャベツ, もやし	酒, 塩, 中濃ソース ウスターソース, こしょう	584 kcal
	にらたまスープ		豆腐, 鶏卵	でん粉	生姜, 人参, 玉ねぎ, にら	鶏がら, こしょう, 醤油, 塩	23.3 g
	フライドポテトピーンズ		大豆	揚げ油, じゃが芋, でん粉		塩, こしょう, パプリカ(粉) ガーリックパウダー パセリ(乾)	29.0 g
							3.1 g
11 水	カレーミートドッグ	○	豚肉, チーズ	コッペパン, 油, でん粉	にんにく, 生姜, 玉ねぎ, 人参	赤ワイン, 塩, こしょう トマトケチャップ ウスターソース, カレー粉	609 kcal
	ポトフ		鶏肉	じゃが芋	生姜, 人参, 玉ねぎ, キャベツ マッシュルーム	鶏がら, ベイリーフ 白ワイン, 塩, こしょう	28.0 g
	フルーツヨーグルトかけ		ヨーグルト	砂糖	りんご, 黄桃(缶), みかん(缶)		24.2 g
							2.6 g
12 木	ご飯	○		米			566 kcal
	いかのねぎソースがけ		いか	油, 砂糖, でん粉	生姜, にんにく, ねぎ	酒, 醤油, 酢	26.7 g
	おふじゃが		削り節(だし), 豚肉	油, しらたき, じゃが芋, 油ふ, 砂糖	人参, 玉ねぎ, 干し椎茸	酒, 醤油, 塩, みりん	15.2 g
							2.0 g
13 金	ツナと枝豆のピラフ	○	オイルツナ(缶)	米, 油	人参, 玉ねぎ, マッシュルーム, 枝豆	塩, こしょう	604 kcal
	なすのラザニア風		豚肉, チーズ	油, ワンタンの皮	玉ねぎ, なす, カットトマト(缶)	塩, こしょう, パプリカ粉 トマトケチャップ, 赤ワイン トマトピューレ	24.6 g
	レンズ豆のスープ		ベーコン, レンズ豆(乾)	油	生姜, セロリー, 玉ねぎ えのきたけ, キャベツ	鶏がら, 塩, こしょう	24.0 g
							2.5 g
17 火	五目ご飯	○	鶏肉, 油揚げ	米, もち米, 油, 砂糖	人参, ごぼう, しめじ	酒, 醤油	539 kcal
	磯和え		焼きのり, かつお節(糸削り)		人参, もやし, 小松菜	かつおだし, 醤油, みりん	20.7 g
	お月見団子汁		昆布(だし), 削り節(だし), 鶏肉	白玉粉	かぼちゃ, 人参, 大根, 白菜 ねぎ, 小松菜	酒, 醤油, 塩	15.8 g
	くだもの(りんご)				りんご		1.9 g

18 水	肉野菜うどん	厚削り節(だし)、昆布(だし) 豚肉、油揚げ	ごま油、冷凍うどん	干し椎茸、人参、玉ねぎ 大根、ねぎ、小松菜	酒、塩、醤油、みりん	602 kcal
	大学芋豆	大豆	揚げ油、さつま芋、でん粉 砂糖、水あめ		醤油	20.1 g
	果物(みかん)			みかん		21.4 g
						2.4 g
19 木	麦ご飯		米、麦			529 kcal
	魚のごまみそ焼き	鯖	ごま、砂糖	生姜	酒、醤油、みりん、白みそ	24.2 g
	ひじきの炒め煮	鶏肉、干ひじき、油揚げ	油、しらたき、砂糖	人参	かつおだし、酒 みりん、醤油、塩	16.7 g
	すまし汁	削り節(だし)、乾燥わかめ、豆腐		えのきたけ、ねぎ、小松菜	醤油、塩	2.5 g
20 金	クッパ	豚肉、鶏卵	米、麦、ごま油、砂糖	生姜、にんにく、人参 もやし、小松菜、ねぎ	鶏がら、醤油、塩、こしょう	583 kcal
	大根もち		揚げ油、白玉粉、でん粉、ごま油	大根	塩、酢、醤油	20.5 g
	ナムル		つきこんにゃく、砂糖、ごま油	もやし、人参、小松菜	醤油、みりん	19.9 g
						2.3 g
24 火	わかめご飯	炊き込みわかめ	米、麦			559 kcal
	おから入り卵焼き	鶏肉、おから、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、人参、干し椎茸	酒、塩、醤油	23.7 g
	おろしポン酢あえ		油、砂糖	キャベツ、きゅうり、もやし 人参、大根、レモン汁	酢、醤油	18.3 g
	玉ねぎと油揚げのみそ汁	削り節(だし)、油揚げ		人参、玉ねぎ	白みそ、赤みそ	2.6 g
25 水	さんまの蒲焼丼	さんま	米、麦、揚げ油、でん粉、砂糖	生姜	酒、かつおだし みりん、醤油	636 kcal
	きのこのすまし汁	削り節(だし)、豆腐、乾燥わかめ		人参、大根、しめじ、えのきたけ ねぎ、小松菜	醤油、塩	23.2 g
	くだもの(なし)			梨		25.2 g
						2.2 g
26 木	黒砂糖パン		黒砂糖パン			596 kcal
	ポテトグラタン	鶏肉、調理用牛乳、チーズ	じゃが芋、油、小麦粉	玉ねぎ	白ワイン、塩、こしょう	25.8 g
	トマトスープ	鶏肉、ひよこ豆	油	生姜、にんにく、人参、玉ねぎ セロリー、トマトジュース カットトマト(缶)	鶏がら、塩、こしょう オレガノ、バジル	28.5 g
						2.2 g
27 金	ご飯		米			561 kcal
	ひじき入り鶏そぼろ	干ひじき、鶏肉	油、砂糖	生姜	かつおだし、醤油、酒	25.5 g
	さばのねぎだれがけ	鯖	でん粉	生姜、にんにく	酒、かつおだし、白みそ みりん、醤油	19.4 g
	冬瓜のみそ汁	削り節(だし)、厚揚げ	じゃが芋	とうがん、人参、玉ねぎ	白みそ、赤みそ	1.7 g
30 月	さつま芋ご飯		米、さつま芋、ごま		うすくち醤油、塩、酒	605 kcal
	ツナと長ねぎの卵焼き	オイルツナ(缶)、鶏卵	油、砂糖	玉ねぎ、干し椎茸、ねぎ	みりん、醤油、酒	25.9 g
	豆豚汁	削り節(だし)、豚肉、油揚げ、大豆	油	ごぼう、大根、人参、ねぎ	酒、赤みそ、白みそ	22.9 g
						2.0 g

「ローリングストック」で

無理のない備蓄を！

日本は、地震や台風による自然災害に度々見舞われます。もしもの時に、少しでも心配事を減らせるように、水や食料品を準備しておきましょう。ふだんから使う食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」をすると、無理なく備えることができます。

