



9月の予定こんだて表

家庭数

 大田区立南六郷小学校
 校長 小沼 一実
 栄養士

日・曜	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	1人分 - たんぱく質	備考
3 火	大豆入りドライカレー	○	糸寒天が 果物（梨）	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、糸寒天	米、麦、油、砂糖、ごま油	にんにく、しょうが、セロリー、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、パセリ、もやし、きゅうり、梨	600 kcal 22.0 g	3日 給食開始 ドライカレーで 2学期の給食が 始まります。
4 水	麦ごはん	○	鶏肉の塩麹焼き かきたま汁 野菜と昆布の和え物	牛乳、鶏肉、削り節、鶏肉、鶏卵、塩昆布	米、麦、でん粉、油、砂糖	にんにく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、小松菜、キャベツ	590 kcal 24.6 g	
5 木	きなこ豆乳トースト	○	ホークビーンズ わかめサラダ	牛乳、きな粉、調製豆乳、鳥がら、豚肉、うすら豆、生クリーム、カットわかめ	食パン（無塩）、砂糖、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油、白いりごま	セロリー、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム（缶）、パセリ、きゅうり、もやし	545 kcal 21.5 g	
6 金	親子丼	○	なすのみそ汁 果物（冷凍みかん）	牛乳、鶏肉、鶏卵、削り節、豆腐	米、麦、油、しらたき、砂糖	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、さやいんげん、だいこん、なす、ねぎ、冷凍みかん	573 kcal 22.6 g	
9 月	麦ごはん 行事食【重陽の節句】	○	干草たまご焼き けんちん汁 菊花おひたし	牛乳、鶏肉、鶏卵、削り節、鶏肉、油揚げ	米、麦、砂糖、油、こんにゃく、じゃがいも	にんじん、たまねぎ、干しいたけ、小松菜、ごぼう、だいこん、ねぎ、もやし、菊のり	577 kcal 24.7 g	
10 火	しめじ入り スパゲティミートソース	○	じゃがいものハニーサラダ 果物（梨）	牛乳、豚肉、大豆、レンズまめ、粉チーズ	スパゲッティ、じゃがいも、油、はちみつ	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト（缶）、キャベツ、きゅうり、梨	657 kcal 26.6 g	13日 食育指導日 正しい食器の持ち方を学びましょう。
11 水	ブルコギ丼	○	マロニースープ 果物（巨峰）	牛乳、豚肉、鳥がら、鶏肉	米、麦、油、砂糖、でん粉、白いりごま、マロニー	しょうが、にんにく、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、たけのこ（水煮）、ねぎ、小松菜、巨峰	571 kcal 20.9 g	
12 木	チキンライス	○	豆入りマカロニスープ ピーチケーキ	牛乳、鶏肉、ベーコン、鳥がら、ひよこまめ、鶏卵、調理用牛乳	米、麦、バター、油、じゃがいも、シェルマカロニ、小麦粉、砂糖	トマトジュース、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム（缶）、パセリ、セロリー、小松菜、黄桃（缶）	708 kcal 23.1 g	
13 金	麦ごはん 食育指導日	○	鮭の照り焼き のっぺい汁 ごまあえ	牛乳、生鮭、削り節、鶏肉、油揚げ、豆腐	米、麦、でん粉、こんにゃく、さといも、砂糖、白ねりごま、白すりごま	しょうが、にんじん、だいこん、小松菜、もやし、キャベツ	557 kcal 28.7 g	
17 火	栗おこわ 行事食【十五夜】	○	さばの香味焼き お月見団子汁 もやしの酢じょうゆかけ	牛乳、鯖、削り節、絹ごし豆腐、鶏肉	米、もち米、むき栗、白玉粉、砂糖	ねぎ、しょうが、かぼちゃ、にんじん、だいこん、ねぎ、小松菜、もやし、きゅうり	587 kcal 26.8 g	
18 水	ピザトースト	○	キャベツの米粉クリーム煮 ごまドレ海そうサラダ	牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、豚肉、鳥がら、調理用牛乳、カットわかめ	食パン（無塩）、油、じゃがいも、上新粉、ごま油、砂糖、白すりごま	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム（缶）、にんじん、キャベツ、しめじ、パセリ、きゅうり	564 kcal 23.9 g	
19 木	麦ごはん	○	カレーコロッケ 大根とわかめのみそ汁 野菜の甘じょうゆあえ	牛乳、豚肉、レンズまめ、削り節、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、じゃがいも、ポテトパウダー、小麦粉、パン粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、小松菜、もやし	615 kcal 20.0 g	
20 金	わかめうどん	○	ししゃものごま天ぷら いそあえ 果物（みかん）	牛乳、厚削り節、昆布、豚肉、油揚げ、カットわかめ、ししゃも、鶏卵、ささみのり	冷凍細うどん、小麦粉、白いりごま、黒いりごま、油	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、だいこん、ねぎ、小松菜、もやし、ホールコーン（冷）、みかん	531 kcal 24.4 g	
24 火	キムチチャーハン	○	ワンタンスープ フルーツポンチ	牛乳、鶏卵、鳥がら、豚肉	米、麦、油、砂糖	しょうが、ねぎ、にんじん、はくさい、キムチ漬、たまねぎ、もやし、しょうが汁、小松菜、黄桃（缶）、みかん（缶）、りんご（缶）	584 kcal 19.7 g	
25 水	麦ごはん	○	あじの南蛮漬け 豆豚汁 カリカリ油揚げのおひたし	牛乳、鰯、削り節、豚肉、大豆、豆腐、油揚げ	米、麦、でん粉、油、砂糖、じゃがいも、こんにゃく	たまねぎ、赤ピーマン、ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ、小松菜、もやし	631 kcal 30.0 g	
26 木	中華丼	○	わかめスープ 果物（シャインマスカット）	牛乳、豚肉、いか、むきえび、鳥がら、豆腐、カットわかめ	米、麦、油、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、たけのこ（水煮）、たまねぎ、はくさい、チンゲンサイ、シャインマスカット	545 kcal 21.0 g	
27 金	ジャージャーめん	○	レタススープ キャロットゼリー	牛乳、豚肉、鳥がら、レンズまめ、鶏肉、カットわかめ、粉寒天	油、蒸し中華めん、砂糖、でん粉、白いりごま	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、たけのこ（水煮）、干しいたけ、ねぎ、もやし、きゅうり、レタス、オレンジジュース	537 kcal 23.9 g	
30 月	さつまいもごはん	○	ますのフライ ひじきスープ 塩だれキャベツ	牛乳、ます、削り節、鶏肉、豆腐、干ひじき、鶏卵	米、麦、さつまいも、黒いりごま、小麦粉、パン粉、油、でん粉、砂糖	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、小松菜、キャベツ、きゅうり	645 kcal 29.3 g	

* 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。

* 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。ご了承ください。

【今月の献立紹介】

- 9日（月） 菊花おひたし 9月9日は**重陽（ちゅうよう）の節句**、菊の節句ともいいます。菊を入れたおひたしを作ります。
- 10日（火） じゃがいものハニーサラダ ゆでた野菜と揚げたじゃがいもをサラダにします。**はちみつ入りレッシング**をかけます。
- 17日（火） お月見団子汁 **十五夜**です。夜空にうかぶ満月のような、黄色い団子が入った汁物を作ります。
- 30日（月） さつまいもごはん **さつまいも**がおいしい季節がやってきます。

★くだものは**梨・ぶどう**など季節のものを使用する予定です。