



9 月 分 給 食 献 立 表



大田区立仲六郷小学校

日	こんだて名	牛乳	1人分たんぱく質
2火	チキンカレーライス わかめサラダ	○	634 kcal 19.0 g
3水	チンジャオロース丼 たまごスープ くだもの	○	562 kcal 22.2 g
4木	ごはん 魚のごまみそ焼き 大豆の五目煮 すまし汁	○	556 kcal 29.2 g
5金	ツナとトマトのスパゲティ コーンサラダ ぶどうゼリー	○	603 kcal 22.0 g
8月	こぎつねごはん ふくさ卵 具だくさんみそ汁	○	583 kcal 27.4 g
9火	バナラトースト <u>グヤーシュ</u> 昆布サラダ 世界の料理 ハンガリー	○	567 kcal 20.8 g
10水	鶏ちゃん丼 沢煮碗 くだもの	○	552 kcal 21.7 g
11木	練りごま豆乳担々麺 大学いも	○	643 kcal 27.6 g
12金	ごはん あじフライ 塩だれキャベツ 豚汁	○	598 kcal 27.4 g
16火	鮭とたまごの混ぜごはん 肉じゃが くだもの	○	595 kcal 25.3 g
17水	パインパン マカロニのクリーム煮 みそドレッシングサラダ	○	576 kcal 24.7 g
18木	ごはん 鶏つくね焼き しょうがあえ さつま汁	○	569 kcal 26.6 g
19金	じゃこベーピラフ カレービーンズ イタリアンスープ	○	611 kcal 27.6 g
22月	ごはん さばの香味焼き <u>きんぴら炒め</u> みそけんちん汁 図書コラボ給食 「きんぴらきょうだい」	○	602 kcal 30.0 g
24水	<u>男子☆弁当部 ビビンバ</u> 豆腐チゲスープ カルピスゼリー 図書コラボ給食 「男子☆弁当部」	○	602 kcal 26.5 g
25木	マヨコーントースト <u>チップス</u> サラダ 白いんげん豆入りスープ 図書コラボ給食 「世界で最初のポテトチップス」	○	600 kcal 22.8 g
26金	五目うどん <u>バムとケロのドーナツ</u> 図書コラボ給食 「バムとケロのにちようび」	○	586 kcal 22.9 g
27土	ポークストロガノフ カリカリじゃこサラダ	○	619 kcal 22.0 g
30火	ごはん <u>チキンチキンごぼう</u> のりあえ 白菜と油揚げのみそ汁 山口県の学校給食 人気献立	○	605 kcal 24.2 g

夏の疲れ…
残っていませんか？

夏の疲れが残る時期は、食欲が落ちたり、体がだるくなったりします。疲労回復のために1日3食をしっかりとることが大切です。成長期の子供たちにとって、1日3食をとることは、成長に必要なエネルギーや栄養素をしっかりと摂取でき、なおかつ生活リズムもととのえることにつながります。

9月1日は防災の日
非常食について考えよう

いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭に並ぶまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。家族の人数分の食品を3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みにあった非常食を揃えておくとういでしょう。

図書コラボ給食

9月22日から26日の読書旬間にあわせて、物語や絵本に登場する料理を給食に取り入れました。気になる本があったら、図書室で借りて読んでみてください！

※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。
※食材の入荷状況や学校行事などの都合により、献立を変更する場合があります。
※今月のくだものは、りんご、梨、柿、を予定しています。
※食物アレルギーがあるご家庭は、お子さまと一緒に別紙の詳細献立表をご確認ください。

日	こんだて名	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	I類たんぱく質
2火	チキンカレーライス	○	とりにく,とりがら	こめ,むぎ,サラダあぶら,じゃがいも,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん	634 kcal
	わかめサラダ		わかめ	ごまあぶら,さとう,しろいりごま	きゅうり,にんじん,もやし	19.0 g
3水	チンジャオロースどん	○	ぶたにく	こめ,むぎ,サラダあぶら,でんぶ ん,さとう,ごまあぶら	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ,だけのこみずに,ピーマン	562 kcal
	たまごスープ		とりがら,たまご	でんぶん	しょうが,にんじん,たまねぎ,こねぎ	22.2 g
	くだもの(りんご)				りんご	
4木	ごはん	○		こめ,むぎ		556 kcal
	さかなのごまみそやき		さごし,あかみそ	さとう,しろいりごま,でんぶん	しょうが	29.2 g
	だいずのごもくに		ぶたにく,だいず	サラダあぶら,こんにゃく,さとう	ごぼう,にんじん,ほししいたけ	
	すましじる		けすりぶし(さば),だしこんぶ,きぬこしどうぶ		だいこん,えのきたけ,ねぎ,えどな	
5金	ツナとトマトのスパゲティ	○	ツナ	スパゲティ,オリーブあぶら,サラダあぶら,さとう,バター,こむぎこ	にんにく,しょうが,たまねぎ,レモンかじゅう,ホールトマト	603 kcal
	コーンサラダ			サラダあぶら,さとう	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	22.0 g
	ぶどうゼリー		こなかてん	さとう	ぶどうジュース	
8月	こぎつねごはん	○	あぶらあげ	こめ,むぎ,さとう,しろいりごま	さやいんげん	583 kcal
	ふくさたまご		とりひきにく,たまご	サラダあぶら,さとう	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ	27.4 g
	ぐだくさんみそしる		けすりぶし(さば),なまあげ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	たまねぎ,キャベツ,えどな	
9火	バナラトースト	○		しょくパン,バター,さとう,グラニューとう,バナラエッセンス		567 kcal
	グヤーシュ		ぶたにく,とりがら,ひよこまめ,ぎゅうにゅう,こなチーズ	サラダあぶら,じゃがいも,こむぎこ	にんじん,たまねぎ,しょうが	20.8 g
	こんぶサラダ		しおこんぶ	ごまあぶら,さとう	にんじん,もやし,キャベツ,きゅうり	
10水	けいちゃんどん	○	とりにく,あかみそ	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,でんぶん	にんじん,たまねぎ,にんにく,キャベツ,ピーマン	552 kcal
	さわにわん		けすりぶし(さば),ぶたにく		にんじん,だいこん,もやし,ねぎ	21.7 g
	くだもの(なし)				なし	
11木	ねりごまとうにゅうたんたんめん	○	ぶたひきにく,だいず,とりがら,しろみそ,あかみそ,とうにゅう	ラーメン,サラダあぶら,ごまあぶら,しろねりごま	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん,だけのこみずに,えどな	643 kcal
	だいがくいも			さつまいも,あげあぶら,さとう,みずあめ,くろいりごま		27.6 g
12金	ごはん	○		こめ,むぎ		598 kcal
	あじフライ		あじ,たまご	こむぎこ,なまパンこ,かんそうパンこ,あげあぶら		27.4 g
	しおだれキャベツ			ごまあぶら,さとう	キャベツ,きゅうり	
	とんじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),きぬこしどうぶ,しろみそ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,しめじ,ねぎ	

16 火	さけとたまごのまぜごはん	○	しおさけ,たまご,きざみのり	こめ,むぎ,サラダあぶら,しろいりごま		595 kcal
	にくじゃが		ぶたにく,けすりぶし(さば)	サラダあぶら,こんにゃく,じゃがいも,くるまふ,さとう	にんじん,たまねぎ,ほししいたけ,えどな	25.3 g
	くだもの(かき)				かき	
17 水	パインパン	○		パインパン		576 kcal
	マカロニのクリームに		とりにく,とりがら,きゅうにゅう,むきえび,なまクリーム,こなチーズ	サラダあぶら,バター,こむぎこ,マカロニ	たまねぎ,にんじん,しょうが	24.7 g
	みそドレッシングサラダ		しろみそ	サラダあぶら,ごまあぶら,さとう,しろいりごま	にんじん,キャベツ,もやし,えどな,たまねぎ	
18 木	ごはん	○		こめ,むぎ		569 kcal
	とりつくねやき		とりひきにく,しろみそ	なまパンこ,さとう,でんぶん	しょうが,たまねぎ,ごぼう	26.6 g
	やさいのしょうがあえ			さとう	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが	
	さつまじる		ぶたにく,けすりぶし(さば),しろみそ,あかみそ	サラダあぶら,こんにゃく,さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,えどな	
19 金	じゃこべえピラフ	○	ベーコン,あぶらあげ,ちりめんじゃこ	こめ,むぎ,サラダあぶら,しろいりごま,ごまあぶら	にんにく,えどな	611 kcal
	カレービーンズ		だいず	でんぶん,あげあぶら		27.6 g
	イタリアンスープ		とりがら,とりにく,たまご,こなチーズ	じゃがいも,なまパンこ	しょうが,にんじん,たまねぎ,しめじ,パセリ	
22 月	ごはん	○		こめ,むぎ		602 kcal
	さばのこうみやき		さば	さとう,サラダあぶら	にんにく,しょうが,ねぎ	30.0 g
	きんぴらいため		ぶたにく	ごまあぶら,つきこんにゃく,さとう,しろいりごま	ごぼう,にんじん,ピーマン	
	みそけんちんじる		けすりぶし(さば),もめんどろふ,しろみそ,あかみそ	じゃがいも	にんじん,だいこん,ほししいたけ,ごぼう,こねぎ	
24 水	だんし☆べんとうぶ ビビンバ	○	ぶたひきにく,だいず,たまご	こめ,むぎ,サラダあぶら,さとう,ごまあぶら,しろいりごま	しょうが,にんじん,えどな,もやし	602 kcal
	とうふチゲスープ		とりがら,ぶたにく,もめんどろふ,コチジャン,しろみそ,あかみそ		しょうが,にんじん,もやし,はくさいキムチ,はくさい,にら	26.5 g
	カルピスゼリー		こなかんてん,カルピス	さとう		
25 木	マヨコーントースト	○	ボークハム,シュレットチーズ	しょくパン,サラダあぶら,マヨネーズ	たまねぎ,パセリ	600 kcal
	チップスサラダ			じゃがいも,あげあぶら,サラダあぶら,はちみつ	にんじん,きゅうり,キャベツ	22.8 g
	しろいんげんまめいりスープ		とりにく,とりがら,いんげんまめ	サラダあぶら,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,キャベツ,えどな	
26 金	ごもくうどん	○	だしこんぶ,あつけすり(さば),とりにく,あぶらあげ	れいとううどん	にんじん,だいこん,ごぼう,ねぎ,えどな	586 kcal
	バムとケロのドーナツ		きゅうにゅう	こむぎこ,さとう,バター,あげあぶら		22.9 g
27 土	ボークストロガノフ	○	ぶたにく,とりがら,なまクリーム	こめ,むぎ,サラダあぶら,バター,こむぎこ	しょうが,にんにく,セロリー,たまねぎ,マッシュルーム	619 kcal
	カリカリじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	サラダあぶら,ごまあぶら,さとう,しろすりごま	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ	22.0 g
30 火	ごはん	○		こめ,むぎ		605 kcal
	チキンチキンごぼう		とりにく	でんぶん,あげあぶら,さとう	ごぼう,えだまめ	24.2 g
	のりあえ		きざみのり		にんじん,もやし,えどな	
	はくさいとあぶらあげのみそしる		けすりぶし(さば),あぶらあげ,しろみそ,あかみそ		だいこん,にんじん,はくさい	