

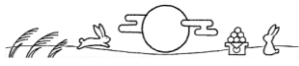
# 9月 学校給食献立表



大田区立清水窪小学校

| 日          | 献立名                    | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる  |             | 黄色のなかま<br>熱や力のもとになる  |                                | 緑のなかま<br>体の調子を整える |                             | エネルギー<br>たんぱく質     |
|------------|------------------------|----|------------------|-------------|----------------------|--------------------------------|-------------------|-----------------------------|--------------------|
|            |                        |    | たんぱく質            | 無機質         | 炭水化物                 | 脂質                             | カロテン              | ビタミンC                       |                    |
| 1日<br>(月)  | 始業式                    |    |                  |             |                      |                                |                   |                             |                    |
| 2日<br>(火)  | カレーライス                 | ○  | 鶏肉 鳥がら           |             | 米 麦 じゃがいも 米          | 油                              | にんじん              | たまねぎ にんにく<br>しょうが セロリー      | 602 kcal<br>18.5 g |
|            | わかめサラダ                 |    |                  | カットわかめ      | 砂糖                   | 油                              | にんじん              | きゅうり もやし ホールコーン             |                    |
| 3日<br>(水)  | 中華丼                    | ○  | 鶏肉 いか<br>えび 鳥がら  |             | 米 麦 片栗粉              | 油 ごま油                          | にんじん<br>チンゲンサイ    | にんにく しょうが たまね<br>ぎ キャベツ もやし | 580 kcal<br>26.6 g |
|            | コーンサラダ                 |    |                  |             | 砂糖                   | 油                              | にんじん              | キャベツ きゅうり ホール<br>コーン        |                    |
|            | 中華スープ                  |    | 鳥がら 鶏肉<br>豆腐     |             |                      |                                | ごま油               | にんじん                        |                    |
| 4日<br>(木)  | ごはん                    | ○  |                  |             | 米 麦                  |                                |                   |                             | 561 kcal<br>31.1 g |
|            | 魚の香味焼き                 |    | ホキ               |             |                      |                                |                   | ねぎ しょうが                     |                    |
|            | 健康サラダ                  |    | 油揚げ              | 干しひじき       | つきこんにゃく 砂糖           | 油                              | 小松菜 にんじん          | きゅうり                        |                    |
|            | じゃがいもと水菜のみそ汁           |    | 削り節 豆腐 昆布        | じゃがいも       |                      | にんじん 水菜                        | たまねぎ              |                             |                    |
| 5日<br>(金)  | きなこ揚げパン                | ○  | きな粉              |             | ねじりパン グラニュー<br>糖 砂糖  | 油                              |                   |                             | 651 kcal<br>23.2 g |
|            | ワンタンスープ                |    | 鳥がら<br>豚ひき肉      |             | ワンタンの皮               |                                | にんじん 小松菜          | しょうが たまねぎ もやし               |                    |
|            | こんにゃくサラダ               |    |                  |             | つきこんにゃく 砂糖           | 油                              | にんじん              | きゅうり キャベツ                   |                    |
| 8日<br>(月)  | 豚キムチ丼                  | ○  | 豚肉               |             | 米 麦 砂糖               | 油                              | にら                | たまねぎ もやし はくさい<br>キムチ        | 574 kcal<br>24.8 g |
|            | 卵スープ                   |    | 鳥がら 鶏肉<br>豆腐 たまご |             | 片栗粉                  | ごま油                            | にんじん              | しょうが たまねぎ<br>えのきだけ          |                    |
| 9日<br>(火)  | くり五目ごはん                | ○  | 削り節 鶏肉<br>油揚げ    |             | 米 麦 砂糖               | むき栗                            | にんじん              | 干ししいたけ                      | 595 kcal<br>30.3 g |
|            | 魚のごまみそ焼き               |    | さば               |             | 砂糖                   | ごま油<br>白ねりごま<br>白いりごま<br>黒すりごま |                   | にんにく しょうが                   |                    |
|            | 田舎汁                    |    | 削り節 豆腐 昆布        | こんにゃく じゃがいも |                      | にんじん 小松菜                       | だいこん しめじ ねぎ       |                             |                    |
| 10日<br>(水) | ミルクパン                  | ○  |                  |             | ミルクパン                |                                |                   |                             | 639 kcal<br>30.7 g |
|            | ムサカ                    |    | 鶏ひき肉             | 牛乳 チーズ      | じゃがいも 小麦粉            | オリーブ油<br>油 バター                 | にんじん<br>ホールトマト    | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム        |                    |
|            | 野菜スープ                  |    | 鳥がら 鶏肉           |             |                      |                                | にんじん 小松菜          | しょうが はくさい もやし<br>ねぎ         |                    |
| 11日<br>(木) | ごはん                    | ○  |                  |             | 米 麦                  |                                |                   |                             | 576 kcal<br>22.8 g |
|            | ひじきのふりかけ               |    | かつお節             | 干しひじき       | 三温糖                  | 油 白いり<br>ごま                    |                   |                             |                    |
|            | 麩入り肉じゃがが煮              |    | 豚肉 削り節           |             | こんにゃく じゃがいも<br>砂糖 車麩 | 油                              | にんじん 小松菜          | 干ししいたけ たまねぎ                 |                    |
|            | じゃこあえ                  |    |                  | ちりめんじゃこ     | 砂糖                   | 油                              | にんじん              | きゅうり キャベツ                   |                    |
| 12日<br>(金) | キャロットライスの<br>クリームソースかけ | ○  | 鶏肉 鳥がら           | 牛乳 生クリーム    | 米 麦 小麦粉              | 油 バター                          | にんじん 小松菜          | たまねぎ しょうが マッ<br>シュルーム       | 581 kcal<br>18.2 g |
|            | コロコロサラダ                |    |                  |             | じゃがいも 砂糖             | 油                              | にんじん              | きゅうり ホールコーン                 |                    |
| 15日<br>(月) | 敬老の日                   |    |                  |             |                      |                                |                   |                             |                    |
| 16日<br>(火) | 小松菜チャーハン               | ○  | 豚ひき肉             |             | 米 麦                  | 油                              | にんじん 小松菜          | にんにく ねぎ                     | 623 kcal<br>23.6 g |
|            | ビーンズフィッシュポテト           |    | 大豆               | 煮干し         | じゃがいも 片栗粉            | 油                              |                   |                             |                    |
|            | くだもの                   |    |                  |             |                      |                                |                   | ぶどう                         |                    |

※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



大田区立清水窪小学校

| 日          | 献立名          | 牛乳 | 赤のなかま<br>血や肉になる          |                             | 黄色のなかま<br>熱や力のもとになる               |                            | 緑のなかま<br>体の調子を整える |                                               | エネルギー<br>たんぱく質     |
|------------|--------------|----|--------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-------------------|-----------------------------------------------|--------------------|
|            |              |    | たんぱく質                    | 無機質                         | 炭水化物                              | 脂質                         | カロテン              | ビタミンC                                         |                    |
| 17日<br>(水) | かやくごはん       | ○  | あぶらあ<br>油揚げ              |                             | こめ<br>米 麦 つきこんにやく<br>さとう<br>砂糖    | あぶら<br>油                   | にんじん 小松菜          | ごぼう                                           | 565 kcal<br>26.3 g |
|            | ぎせい豆腐        |    | たまご とうふ<br>鶏ひき肉          |                             | さとう<br>砂糖                         | あぶら<br>油                   | にんじん 小松菜          | たまねぎ                                          |                    |
|            | けんちん汁        |    | けず だし<br>削り節             | こんぶ<br>昆布                   | こんにやく                             | あぶら<br>油                   | にんじん              | ごぼう だいこん ねぎ                                   |                    |
| 18日<br>(木) | 鯛めし          | ○  | けず だし<br>削り節             | きざみのり                       | こめ 小麦<br>米 麦 砂糖                   | あぶら<br>油                   | にんじん              | ごぼう                                           | 551 kcal<br>25.4 g |
|            | 鶏の照り焼き       |    | まだい<br>鶏肉                |                             |                                   |                            | しょうが              |                                               |                    |
|            | みそ汁          |    | けず だし とうふ<br>削り節 豆腐      | こんぶ カットわ<br>かめ              | じゃがいも                             |                            | たまねぎ ねぎ           |                                               |                    |
| 19日<br>(金) | ジャージャー麺      | ○  | ぶた にく どり<br>豚ひき肉 鶏<br>がら |                             | ちゅうか 中華めん さとう<br>中 麦 片栗粉          | あぶら<br>油                   | にんじん              | しょうが にんにく たまね<br>ぎ たけのこ 干ししいたけ<br>ねぎ もやし きゅうり | 567 kcal<br>25.1 g |
|            | トックスープ       |    | とりにく どり<br>鶏肉 鶏がら        | カットわかめ                      | トック                               | あぶら<br>油                   | にんじん              | にんにく しょうが だいこ<br>ん えのきたけ ねぎ                   |                    |
|            | くだもの         |    |                          |                             |                                   |                            | 梨                 |                                               |                    |
| 22日<br>(月) | ごはん          | ○  |                          |                             | こめ 小麦<br>米 麦                      |                            |                   |                                               | 580 kcal<br>28.5 g |
|            | 魚のソースかけ      |    | しいら                      |                             | こむぎこ 小麦粉 かたくりこ 片栗粉 さとう<br>小 麦 砂糖  | あぶら<br>油                   |                   | しょうが                                          |                    |
|            | ごまあえ         |    |                          |                             | さとう<br>砂糖                         | しろ<br>白ねりごま<br>しろ<br>白すりごま | にんじん 小松菜          | もやし キャベツ                                      |                    |
|            | なめこ汁         |    | けず だし とうふ<br>削り節 豆腐      | こんぶ<br>昆布                   |                                   |                            |                   | 干ししいたけ えのきたけ な<br>めこ たまねぎ ねぎ                  |                    |
| 23日<br>(火) | 秋 分 の 日      |    |                          |                             |                                   |                            |                   |                                               |                    |
| 24日<br>(水) | コーンピラフ       | ○  | とりにく<br>鶏肉               |                             | こめ 小麦<br>米 麦                      | あぶら<br>油                   | にんじん ピーマン         | にんにく たまねぎ マッ<br>シュルーム ホールコーン                  | 559 kcal<br>32.1 g |
|            | タンドリーチキン     |    | とりにく<br>鶏肉               | ヨーグルト                       |                                   |                            |                   | にんにく しょうが                                     |                    |
|            | ジュリエンスープ     |    | どり<br>鶏がら とりにく<br>鶏肉     |                             |                                   |                            | にんじん 小松菜          | しょうが たまねぎ キャベツ                                |                    |
| 25日<br>(木) | ハムチーズトースト    | ○  | ボンレスハム                   | チーズ                         | 食パン                               | バター                        |                   |                                               | 608 kcal<br>28.0 g |
|            | きのこのクリームシチュー |    | とりにく どり<br>鶏肉 鶏がら        | ぎゅうにゅう<br>牛乳<br>なま<br>生クリーム | じゃがいも 小麦粉                         | あぶら<br>油 バター               | にんじん パセリ          | しょうが たまねぎ しめじ<br>エリンギ マッシュルーム                 |                    |
|            | フレンチサラダ      |    |                          |                             | さとう<br>砂糖                         | あぶら<br>油                   | にんじん              | キャベツ きゅうり                                     |                    |
| 26日<br>(金) | 鶏肉とごぼうのスパゲティ | ○  | とりにく<br>鶏肉               |                             | スパゲティ                             | オリーブ油                      | にんじん 小松菜          | しょうが にんにく たまね<br>ぎ ごぼう しめじ                    | 570 kcal<br>22.2 g |
|            | 大根サラダ        |    |                          |                             | さとう<br>砂糖                         | あぶら<br>油                   | にんじん              | だいこん きゅうり                                     |                    |
|            | オレンジケーキ      |    |                          |                             | こむぎこ 小麦粉 さとう<br>小 麦 砂糖            | あぶら<br>油                   |                   | オレンジジュース                                      |                    |
| 29日<br>(月) | ひじきごはん       | ○  | とりにく けず だし<br>鶏肉 削り節     | 干しひじき                       | こめ 小麦<br>米 麦 つきこんにやく<br>さとう<br>砂糖 | あぶら<br>油                   | にんじん 小松菜          |                                               | 624 kcal<br>31.2 g |
|            | 鶏肉の香味焼き      |    | とりにく<br>鶏肉               |                             |                                   |                            |                   | にんにく しょうが ねぎ                                  |                    |
|            | 旬菜汁          |    | けず だし<br>削り節             | こんぶ<br>昆布                   | さつまいも                             |                            | にんじん 小松菜          | だいこん えのきたけ                                    |                    |
| 30日<br>(火) | 高野豆腐のそぼろ丼    | ○  | とりにく<br>鶏ひき肉             |                             | こめ 小麦<br>米 麦 砂糖                   | あぶら<br>油                   | にんじん              | しょうが たまねぎ 干しし<br>いたけ ねぎ                       | 647 kcal<br>27.6 g |
|            | ちくわの磯辺揚げ     |    | や<br>焼きちくわ               | あお<br>青のり                   | こむぎこ<br>小麦粉                       | あぶら<br>油                   |                   |                                               |                    |
|            | きのこのみそ汁      |    | けず だし とうふ<br>削り節 豆腐      | こんぶ<br>昆布                   |                                   |                            |                   | えのきたけ しめじ たまね<br>ぎ                            |                    |

(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。