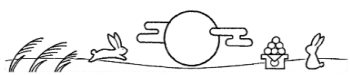


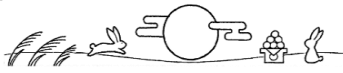
# 9月 学校給食献立表



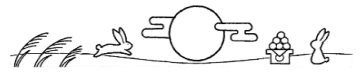
大田区立清水窪小学校

| 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>(火)  | 始 業 式                           |    |                                                                                               |                              |                                                                        |                                                    |                                             |                                               |                    |
| 2日<br>(水)  | カレーライス                          | ○  | <small>ぶたにく</small> 豚肉 <small>とり</small> 鳥がら                                                  |                              | <small>こめ</small> 米 <small>むぎ</small> 麦 <small>じゃがいも</small>           | <small>あぶら</small> 油                               | にんじん                                        | たまねぎ <small>にんにく</small> しょうが セロリー            | 611 kcal<br>18.4 g |
|            | わかめサラダ                          |    |                                                                                               | カットわかめ                       | <small>さとう</small> 砂糖                                                  | <small>あぶら</small> 油                               | にんじん                                        | きゅうり もやし ホールコーン                               |                    |
|            | くだもの                            |    |                                                                                               |                              |                                                                        |                                                    |                                             | ぶどう                                           |                    |
| 3日<br>(木)  | ごはん                             | ○  |                                                                                               |                              | <small>こめ</small> 米 <small>むぎ</small> 麦                                |                                                    |                                             |                                               | 608 kcal<br>31.6 g |
|            | <small>さかな</small> 魚の香味焼き       |    | <small>さごし</small>                                                                            |                              |                                                                        |                                                    |                                             | ねぎ しょうが                                       |                    |
|            | <small>けんこう</small> 健康サラダ       |    | <small>あぶらあ</small> 油揚げ                                                                       | <small>ほ</small> 干しひじき       | つきこんにやく <small>さとう</small> 砂糖                                          | <small>あぶら</small> 油                               | <small>こまつな</small> 小松菜 <small>にんじん</small> | きゅうり                                          |                    |
|            | <small>みそ</small> 汁             |    | <small>けず</small> 削り節 <small>とうふ</small> 豆腐                                                   | カットわかめ                       | じゃがいも                                                                  |                                                    |                                             | たまねぎ ねぎ えのきたけ                                 |                    |
| 4日<br>(金)  | シナモン揚げパン                        | ○  |                                                                                               |                              | ねじりパン <small>さとう</small> 砂糖 グラ<br>ニュー糖                                 | <small>あぶら</small> 油                               |                                             |                                               | 577 kcal<br>20.9 g |
|            | ミネストローネ                         |    | <small>とりにく</small> 鶏肉 <small>とり</small> 鳥がら<br><small>だいず</small> 大豆                         |                              | じゃがいも マカロニ                                                             | <small>あぶら</small> 油                               | ホールトマト                                      | <small>にんにく</small> たまねぎ キャベツ<br>マッシュルーム しょうが |                    |
|            | コーンサラダ                          |    |                                                                                               |                              | <small>さとう</small> 砂糖                                                  | <small>あぶら</small> 油                               | にんじん                                        | キャベツ きゅうり ホールコーン                              |                    |
| 7日<br>(月)  | <small>こうやどうふ</small> 高野豆腐のそぼろ丼 | ○  | <small>とり</small> 鶏ひき肉 <small>にく</small> 高野豆腐<br><small>けず</small> 削り節                        |                              | <small>こめ</small> 米 <small>むぎ</small> 麦                                | <small>あぶら</small> 油                               | にんじん                                        | たまねぎ <small>ほ</small> 干ししいたけ ねぎ               | 560 kcal<br>24.7 g |
|            | ☆磯和え☆                           |    | <small>けず</small> 削り節                                                                         | きざみのり                        | <small>さとう</small> 砂糖                                                  |                                                    | <small>こまつな</small> 小松菜 <small>にんじん</small> | キャベツ もやし                                      |                    |
|            | <small>とんじり</small> 豚汁          |    | <small>けず</small> 削り節 <small>ぶたにく</small> 豚肉<br><small>あぶらあ</small> 油揚げ <small>とうふ</small> 豆腐 |                              | じゃがいも <small>こんにやく</small>                                             | <small>あぶら</small> 油                               | にんじん                                        | だいこん ごぼう                                      |                    |
| 8日<br>(火)  | ☆盛岡風冷麺☆                         | ○  | <small>とり</small> 鳥がら                                                                         |                              | <small>む</small> ちゅうか 蒸し中華めん <small>さとう</small> 砂糖                     | <small>あぶら</small> 油                               |                                             | しょうが はくさいキムチ<br>もやし きゅうり                      | 570 kcal<br>24.5 g |
|            | のり塩ビーンズポテト                      |    | <small>だいず</small> 大豆                                                                         | <small>あお</small> 青のり        | じゃがいも <small>かたくりこ</small> 片栗粉                                         | <small>あぶら</small> 油                               |                                             |                                               |                    |
| 9日<br>(水)  | <small>たい</small> 鯛めし           | ○  | <small>けず</small> 削り節 <small>まだい</small>                                                      | きざみのり                        | <small>こめ</small> 米 <small>むぎ</small> 麦 <small>さとう</small> 砂糖          | <small>あぶら</small> 油                               | にんじん                                        | ごぼう                                           | 608 kcal<br>31.2 g |
|            | <small>とりにく</small> 鶏肉の照り焼き     |    | <small>とりにく</small> 鶏肉                                                                        |                              |                                                                        |                                                    |                                             | しょうが                                          |                    |
|            | じゃがいもと水菜のみそ汁                    |    | <small>けず</small> 削り節 <small>とうふ</small> 豆腐                                                   |                              | じゃがいも                                                                  |                                                    | にんじん <small>みずな</small> 水菜                  | たまねぎ                                          |                    |
|            | くだもの                            |    |                                                                                               |                              |                                                                        |                                                    |                                             | <small>かわちばんかん</small> 河内晩柑                   |                    |
| 10日<br>(木) | ぶどうパン                           | ○  |                                                                                               |                              | ぶどうパン                                                                  |                                                    |                                             |                                               | 631 kcal<br>28.3 g |
|            | ムサカ                             |    | <small>とり</small> 鶏ひき肉                                                                        | <small>ぎゅうにゅう</small> 牛乳 チーズ | じゃがいも <small>こむぎこ</small> 小麦粉                                          | <small>ゆ</small> オリーブ油 <small>あぶら</small> バター 油    | にんじん ホール<br>トマト                             | <small>にんにく</small> たまねぎ マッ<br>シュルーム          |                    |
|            | <small>とうふ</small> 豆腐と野菜のスープ    |    | <small>とり</small> 鳥がら <small>とりにく</small> 鶏肉<br><small>とうふ</small> 豆腐                         |                              |                                                                        | <small>あぶら</small> 油                               | にんじん                                        | しょうが たまねぎ はくさい                                |                    |
| 11日<br>(金) | ごはん                             | ○  |                                                                                               |                              | <small>こめ</small> 米 <small>むぎ</small> 麦                                |                                                    |                                             |                                               | 583 kcal<br>23.1 g |
|            | ひじきのふりかけ                        |    | <small>かつお</small> 節 <small>ぶし</small>                                                        | <small>ほ</small> 干しひじき       | <small>さんおんとう</small> 三温糖                                              | <small>あぶら</small> しろ油 <small>しろ</small> 白いり<br>ごま |                                             |                                               |                    |
|            | <small>ふ</small> 麩入り肉じゃが煮       |    | <small>ぶたにく</small> 豚肉 <small>けず</small> 削り節                                                  |                              | こんにやく じゃがいも<br><small>くるまふ</small> 車麩 <small>さとう</small> 砂糖            | <small>あぶら</small> 油                               | にんじん <small>こまつな</small> 小松菜                | <small>ほ</small> 干ししいたけ たまねぎ                  |                    |
|            | ごまじゃこあえ                         |    |                                                                                               | ちりめんじゃこ                      | <small>さとう</small> 砂糖                                                  | <small>あぶら</small> しろ油 <small>しろ</small> 白いり<br>ごま |                                             | キャベツ きゅうり ホール<br>コーン                          |                    |
| 14日<br>(月) | レモンシュガートースト                     | ○  |                                                                                               |                              | <small>しょく</small> 食パン <small>とう</small> グラニュー糖                        | バター                                                |                                             | <small>れもん</small> レモン汁                       | 594 kcal<br>19.5 g |
|            | ホワイトシチュー                        |    | <small>ベーコン</small> <small>ぶ</small> 豚肉 <small>とりにく</small> 鳥がら                               | <small>ぎゅうにゅう</small> 生クリーム  | じゃがいも <small>こむぎこ</small> 小麦粉                                          | <small>あぶら</small> 油 バター                           | にんじん パセリ                                    | たまねぎ しょうが マッ<br>シュルーム                         |                    |
|            | フレンチサラダ                         |    |                                                                                               |                              | <small>さとう</small> 砂糖                                                  | <small>あぶら</small> 油                               | にんじん                                        | キャベツ きゅうり                                     |                    |
| 15日<br>(火) | ごはん                             | ○  |                                                                                               |                              | <small>こめ</small> 米 <small>むぎ</small> 麦                                |                                                    |                                             |                                               | 632 kcal<br>22.8 g |
|            | ☆チキン南蛮☆                         |    | <small>とりにく</small> 鶏肉                                                                        |                              | <small>こむぎこ</small> 小麦粉 <small>かたくりこ</small> 片栗粉 <small>さとう</small> 砂糖 | <small>あぶら</small> 油 エッグ<br>ケアマヨ                   | パセリ                                         | しょうが たまねぎ                                     |                    |
|            | ゆで野菜の酢しょうゆかけ                    |    |                                                                                               |                              | <small>さとう</small> 砂糖                                                  |                                                    | にんじん                                        | キャベツ きゅうり                                     |                    |
|            | すまし汁                            |    | <small>けず</small> 削り節 <small>とりにく</small> 鶏肉                                                  |                              |                                                                        |                                                    | にんじん <small>こまつな</small> 小松菜                | たまねぎ えのきたけ                                    |                    |

☆マークは、「先生のリクエスト給食」のメニューです。 ※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                                                               |                    |
| 16日<br>(水) | 五目ごはん                    | ○  | とりにく<br>鶏肉<br>けず<br>削り節<br>あぶら<br>揚げ |                           | こめ<br>米<br>むぎ<br>麦<br>さとう<br>砂糖                   | あぶら<br>油                    | にんじん<br>こまつな<br>小松菜        | ごぼう                                                                 | 599 kcal<br>29.5 g |
|            | さかな<br>魚のごまみそ焼き          |    | さば                                   | さとう<br>砂糖                 | あぶら<br>ごま油<br>しろ<br>白ねりごま<br>しろ<br>白いりごま          |                             | にんにく<br>しょうが               |                                                                     |                    |
|            | けんちん汁                    |    | あぶら<br>揚げ                            |                           | こんにゃく                                             | あぶら<br>油                    | にんじん                       | だいこん<br>ごぼう<br>ねぎ                                                   |                    |
| 17日<br>(木) | ☆ジャージャー麺☆                | ○  | ぶたにく<br>豚ひき肉<br>とり<br>鳥がら            |                           | むぎ<br>中華めん<br>さとう<br>砂糖<br>かたくりこ<br>片栗粉           | あぶら<br>油                    | にんじん                       | しょうが<br>にんにく<br>たまね<br>ぎ<br>たけのこ<br>ほ<br>干しいたけ<br>ねぎ<br>もやし<br>きゅうり | 594 kcal<br>26.3 g |
|            | トックスープ                   |    | とりにく<br>鶏肉<br>とり<br>鳥がら              | カットわかめ                    | トック                                               | あぶら<br>油                    | にんじん                       | にんにく<br>しょうが<br>だいこ<br>ん<br>えのきたけ<br>ねぎ                             |                    |
|            | フルーツヨーグルトかけ              |    |                                      | ヨーグルト                     | グラニュー糖                                            |                             |                            | パインアップル<br>おうとう<br>黄桃<br>みかん                                        |                    |
| 18日<br>(金) | ぶた<br>豚キムチ丼              | ○  | ぶたにく<br>豚肉                           |                           | こめ<br>米<br>むぎ<br>麦<br>さとう<br>砂糖                   | あぶら<br>油                    | にら                         | たまねぎ<br>もやし<br>はくさいキムチ                                              | 590 kcal<br>25.6 g |
|            | チンゲンサイのスープ               |    | とり<br>鳥がら<br>とうふ<br>豆腐<br>とりにく<br>鶏肉 |                           |                                                   | あぶら<br>油                    | にんじん<br>チンゲ<br>ンサイ         | しょうが<br>たまねぎ                                                        |                    |
|            | くだもの                     |    |                                      |                           |                                                   |                             |                            | なし<br>梨                                                             |                    |
| 21日<br>(月) | 敬老の日                     |    |                                      |                           |                                                   |                             |                            |                                                                     |                    |
| 22日<br>(火) | 国民の休日                    |    |                                      |                           |                                                   |                             |                            |                                                                     |                    |
| 23日<br>(水) | 秋分の日                     |    |                                      |                           |                                                   |                             |                            |                                                                     |                    |
| 24日<br>(木) | ☆キャロットライスの<br>クリームソースかけ☆ | ○  | とりにく<br>鶏肉<br>とり<br>鳥がら              | きゅうり<br>牛乳<br>なま<br>生クリーム | こめ<br>米<br>むぎ<br>麦<br>こむぎこ<br>小麦粉                 | バター<br>あぶら<br>油             | にんじん<br>こまつな<br>小松菜        | たまねぎ<br>しょうが<br>マッ<br>シュルーム                                         | 639 kcal<br>19.7 g |
|            | マセドアンサラダ                 |    | うずら<br>まめ<br>豆                       |                           | じゃがいも<br>さとう<br>砂糖                                | あぶら<br>油                    | にんじん                       | きゅうり                                                                |                    |
| 25日<br>(金) | ひじきごはん                   | ○  | とりにく<br>鶏肉<br>けず<br>削り節<br>ふし<br>鶏肉  | ほ<br>干しひじき                | こめ<br>米<br>むぎ<br>麦<br>さとう<br>砂糖                   | あぶら<br>油                    | にんじん<br>こまつな<br>小松菜        | しょうが                                                                | 612 kcal<br>21.9 g |
|            | ちくげんに<br>筑前煮             |    | とりにく<br>鶏肉<br>けず<br>削り節              |                           | こんにゃく<br>さとう<br>砂糖                                | あぶら<br>油                    | にんじん<br>こまつな<br>小松菜        | ごぼう<br>れんこん<br>ほ<br>干しい<br>たけ<br>たけのこ                               |                    |
|            | つきみ<br>だんご<br>月見団子       |    |                                      |                           | しらたまこ<br>白玉粉<br>さとう<br>砂糖<br>かたくりこ<br>片栗粉         |                             |                            |                                                                     |                    |
| 28日<br>(月) | さんまのかば焼き丼                | ○  | さんま                                  |                           | こめ<br>米<br>むぎ<br>麦<br>こむぎこ<br>小麦粉<br>かたくりこ<br>片栗粉 | あぶら<br>しろ<br>油<br>白いり<br>ごま |                            |                                                                     | 679 kcal<br>26.2 g |
|            | 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<br>こまつな<br>小松菜        | もやし<br>キャベツ                                                         |                    |
|            | とうふ<br>豆腐のすまし汁           |    | けず<br>削り節<br>とりにく<br>鶏肉<br>とうふ<br>豆腐 |                           |                                                   |                             | にんじん<br>こまつな<br>小松菜        | たまねぎ<br>ねぎ                                                          |                    |
| 29日<br>(火) | スパゲティナポリタン               | ○  | ベーコン<br>ぶたにく<br>豚肉                   |                           | スパゲッティ                                            | あぶら<br>油                    | にんじん<br>ピーマ<br>ン<br>ホールトマト | にんにく<br>たまねぎ<br>マッ<br>シュルーム                                         | 583 kcal<br>20.0 g |
|            | もやしのサラダ                  |    |                                      |                           | さとう<br>砂糖                                         | あぶら<br>油                    | にんじん                       | もやし<br>きゅうり                                                         |                    |
|            | オレンジケーキ                  |    |                                      |                           | こむぎこ<br>小麦粉<br>さとう<br>砂糖                          | あぶら<br>油                    |                            | オレンジジュース                                                            |                    |
| 30日<br>(水) | ごはん                      | ○  |                                      |                           | こめ<br>米<br>むぎ<br>麦                                |                             |                            |                                                                     | 567 kcal<br>25.0 g |
|            | ぎせい豆腐                    |    | とりにく<br>鶏ひき肉                         |                           | さとう<br>砂糖                                         | あぶら<br>油                    | にんじん<br>こまつな<br>小松菜        | たまねぎ                                                                |                    |
|            | からしあえ                    |    | たまご<br>豆腐                            |                           |                                                   |                             |                            |                                                                     |                    |
|            | しゅんさい<br>旬菜汁             |    | けず<br>削り節<br>あぶら<br>揚げ               |                           | さとう<br>砂糖                                         |                             | にんじん<br>こまつな<br>小松菜        | キャベツ                                                                |                    |
|            |                          |    |                                      |                           | さつまいも                                             |                             | にんじん                       | だいこん<br>えのきたけ                                                       |                    |

(注1)米量は中学年を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)食材料購入並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。

めぐろく らくご めぐろ はなし ちな めぐろ まつり おこな しんせん ば や た めぐろ がっこう  
目黒区では、落語の「目黒のさんま」という話に因んで、「目黒のさんま祭」が行われています。そこでは新鮮なさんまを、その場で焼いて食べます。目黒区の学校では、祭りが近くなると、給食でもさんまが提供されるそうです。28日は、「目黒のさんま」に因み、さんまのかば焼き丼を提供します。