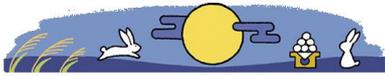


# 令和6年度 9月分 3つの栄養別 給食献立表 (表面)

大田区立梅田小学校

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	ねらい等
3 火	ポークカレーライス	○	豚肉,鳥がら,ひよこまめ(乾)	米,サラダ油,じゃがいも,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん,りんご	水(米)×1.2,酒,塩,こしょう,水ロリエ,カレー粉,オールのスライス(粉),クローブ,ナツメク,クミン,ターメリック,トマトケチャップ,しょうゆ,ウスターソース,オイスターソース	
	海藻サラダ		海藻ミックス	サラダ油,三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	果物(梨)				梨		
4 水	スパゲティ夏野菜ソース	○	ベーコン,鶏肉	スパゲッティ,オリーブ油,三温糖	にんにく,セロリー,たまねぎ,トマト缶,トマトピューレ,なす,ズッキーニ,ピーマン,黄ピーマン,マッシュルーム缶	赤ワイン,ウスターソース,塩,こしょう,ロリエ,オレガノ,バジル,タイム	
	おいものココロサラダ			さつまいも,じゃがいも,砂糖,オリーブ油	にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ	酢,塩,こしょう,粉辛子	
	果物(りんご)				りんご		
5 木	セサミビスキュイパン	○	鶏卵	ミルクパン(50g),バター,三温糖,白すりごま,白ねりごま,小麦粉		ラム	
	こまつなサラダ		くわかめ(塩抜),ツナ缶(水煮)	サラダ油,三温糖	小松菜,キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン缶,たまねぎ,レモン汁	酢,しょうゆ,粉辛子	
	米粉シチュー		鳥がら,ベーコン,鶏肉,いんげん豆,豆乳,牛乳,生クリーム	サラダ油,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶	水,ロリエ,白ワイン,米粉,塩,こしょう	
6 金	さつま芋ごはん	○		米,もち米,さつまいも		水(米)×1.2,調味料,塩,酒	重陽行事 節食旬
	鮭のバター醤油焼き		生鮭(50g)	バター	レモン汁	白ワイン,こしょう,しょうゆ	
	けんちん汁		削り節(だし),昆布(だし),豚肉,油揚げ,豆腐	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	水,酒,塩,しょうゆ	
	菊花羹 <small>きっかかん</small>		粉寒天	砂糖	りんごジュース,菊の花	水,プリンカップ(60cc)	
9 月	丸パン	○		丸パン(50g)			セルフフィッシュバーガー
	フライドフィッシュ		ホキ(50g)	小麦粉,ソフトパン粉,生パン粉,油,三温糖		塩,こしょう,水,ウスターソース,トマトケチャップ	
	ポイルキャベツ				キャベツ		
	野菜スープ		ベーコン,豚肉,鳥がら	サラダ油,じゃがいも	セロリー,にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム缶,ホールコーン缶	白ワイン,水,ロリエ,塩,こしょう	
10 火	ゆかりごはん	○		米	ゆかり	水(米)×1.2	
	ふくさ卵		豚肉(挽肉),大豆,干ひじき,鶏卵	サラダ油,三温糖	にんじん,たまねぎ,干しいたけ,小松菜	酒,しょうゆ,塩,だし汁	
	さっぱりおかか和え		かつお節		キャベツ,きゅうり,にんじん,しょうが,レモン汁	だし汁,しょうゆ,みりん	
	なすのごまみそ汁		削り節(だし),油揚げ,カットわかめ	じゃがいも,白ねりごま,白すりごま	たまねぎ,にんじん,えのきたけ,なす,小松菜,ねぎ	水,白みそ,赤みそ	
11 水	麻婆豆腐丼	○	豚肉(挽肉),鳥がら,豆腐	米,サラダ油,三温糖,でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にんじん,たまねぎ,干しいたけ,たけのこ(水煮),にら	水(米)×1.2,トウバンジャン,水,塩,しょうゆ,豆みそ,赤みそ,紹興酒	
	糸寒天サラダ		糸寒天	三温糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	酢,しょうゆ,粉辛子	
	わかめスープ		鳥がら,生わかめ	ごま油	しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,ねぎ	水,塩,こしょう,しょうゆ	
12 木	スタミナうどん	○	豚ばら肉,油揚げ	冷凍うどん(給),ごま油,三温糖	たまねぎ,きゅうり,もやし	だし汁,酒,塩,しょうゆ,みりん	
	野菜の揚げびたし		厚削り節(だし),昆布(だし)	じゃがいも,油,砂糖	れんこん,なす,さやいんげん,しょうが汁	水,しょうゆ	
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん		
13 金	たいめし	○	昆布(だし),まだい	米	こねぎ	水(米)×1.2,酒,塩,うすくちしょうゆ,みりん	愛媛県産 まだい
	五目豆		大豆,鶏肉(角切り),角切り昆布,さつま揚げ	サラダ油,つきこんにゃく,三温糖,ごま油	にんじん	酒,だし汁,しょうゆ,みりん	
	豚汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ	ごま油,じゃがいも,こんにゃく	ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ	



# 令和6年度 9月分 3つの栄養別 給食献立表（裏面）

大田区立梅田小学校

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	ねらい等
17 火	きのこおこわ	○	鶏肉(角切り)	米,もち米,ごま油,三温糖	こねぎ,にんじん,しめじ,えのきたけ,干しいたけ	水(米)×1.2-調味料,酒,しょうゆ,だし汁,みりん	十行 五事 夜食
	さばのごまみそ焼き		鯖(50g)	三温糖,白すりごま	しょうが	酒,白みそ,みりん,しょうゆ	
	月夜のすまし汁		昆布(だし),削り節(だし),かまぼこ,カットわかめ		たまねぎ,ねぎ	水,塩,うすくちしょうゆ	
	月見団子		きな粉	三温糖		冷凍白玉,塩,プリンカップ(60cc)	
18 水	パインパン	○		パインパン(50g)			
	ポテトとツナのチーズ焼き		ベーコン,ひよこまめ(乾),ツナ缶(水煮),豆乳,生クリーム,ピザ用チーズ	サラダ油,じゃがいも,バター	たまねぎ,パセリ	塩,こしょう,グラタン皿	
	ABCトマトスープ		ベーコン,鳥がら	オリーブ油,三温糖,ABCマカロニ	にんにく,セロリ,にんじん,たまねぎ,キャベツ,マッシュルーム缶,トマト缶	水,ロリエ,塩,こしょう	
19 木	あんかけチャーハン	○	豚肉(挽肉),鳥がら,鶏卵	米,ラード,ごま油,でん粉	にんにく,干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮),ねぎ,しょうが,たまねぎ,えのきたけ,こねぎ	水(米)×1.2,酒,しょうゆ,塩,こしょう,水	世界 中国 の料理
	バンバンジー風,サラダ		鶏肉	ごま油,砂糖,白ねりごま,白いりごま	にんじん,もやし,きゅうり,キャベツ,しょうが,ねぎ	酒,酢,しょうゆ,テンメンジャン	
	マーラーカオ		豆乳	小麦粉,サラダ油,黒砂糖,きび砂糖		ベーキングパウダー,塩,紙皿	
20 金	胚芽ごはん	○		米,胚芽米		水(米)×1.2	世界 韓国 の料理
	ヤンニョムチキン		鶏肉(50g)	でん粉,油,三温糖,ごま油,白いりごま	にんにく,しょうが,ねぎ	塩,こしょう,酒,水,トマトケチャップ,コチジャン,みりん	
	チョレギ風,サラダ		もみのり	ごま油,砂糖,白いりごま	にんじん,キャベツ,きゅうり,小松菜,にんにく,しょうが	酢,しょうゆ,粉辛子	
	とうがん入り卵スープ		鳥がら,鶏卵	でん粉,ごま油	しょうが,えのきたけ,にんじん,たまねぎ,とうがん,小松菜	水,塩,こしょう,しょうゆ	
24 火	ツナポテトドッグ	○	ベーコン,ツナ缶(水煮),ピザ用チーズ	無塩コッペパン(50g),サラダ油,じゃがいも,マヨネーズ(エッグフリー)	たまねぎ,パセリ	塩,こしょう,酢	
	カレーヌードルスープ		ベーコン,鳥がら,豚肉	生パスタ(給)	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム缶,キャベツ	水,ロリエ,酒,塩,カレー粉,しょうゆ	
	ヨーグルトあえ		プレーンヨーグルト	粉砂糖	パインアップル(缶),黄桃(缶),みかん(缶)		
25 水	揚げ大豆と塩昆布のごはん	○	大豆,塩昆布,青のり	米,油		水(米)×1.2,うすくちしょうゆ	
	きびなごのから揚げ		きびなご	でん粉,油	しょうが汁	しょうゆ,酒,みりん	
	高野豆腐と根菜のみそ煮		鶏肉,削り節(だし),高野豆腐(さいの目)	サラダ油,三温糖,でん粉,油,さつまいも	にんじん,たまねぎ,ごぼう,小松菜	酒,水,しょうゆ,白みそ,みりん	
26 木	親子丼	○	昆布(だし),削り節(だし),鶏肉,高野豆腐(さいの目),鶏卵	米,三温糖,でん粉	にんじん,たまねぎ,えのきたけ,糸みつば	水(米)×1.2,水,塩,しょうゆ,酒,みりん	
	ごまあえ			三温糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,もやし,小松菜,キャベツ	だし汁,しょうゆ	
	湯葉入りすまし汁		削り節(だし),昆布(だし),湯葉(干し),カットわかめ		にんじん,えのきたけ,ねぎ,小松菜	水,みりん,酒,塩,しょうゆ	
27 金	塩ラーメン	○	鳥がら,豚骨,削り節(だし),昆布(だし),豚肉,なると	冷凍ラーメン,ごま油,サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,もやし,にら,ねぎ	水,酒,塩,こしょう,うすくちしょうゆ,みりん	
	揚げぎょうざ		豚肉(挽肉)	油,ぎょうざの皮(16cm),小麦粉,サラダ油,ごま油,でん粉	しょうが,にんにく,キャベツ,ねぎ,にら	水,塩,しょうゆ	
	果物(巨峰)				巨峰		
30 月	さんまのひつまぶし風ごはん	○	さんま	米,でん粉,油,三温糖	しょうが	水(米)×1.2,酒,しょうゆ,みりん,だし汁	郷愛 土知 料理の
	磯和え		焼きのり,かつお節(糸削り)		もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	だし汁,しょうゆ	
	さつまた汁		削り節(だし),豚肉,油揚げ,カットわかめ	さつまいも	にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ	水,酒,白みそ,赤みそ	

※材料の都合上、献立を変更することがあります。ご了承ください。

◆今月の給食回数 18回

◆今月の栄養価  
 エネルギー 598kcal  
 たんぱく質 24.7g  
 カルシウム 336mg  
 食塩相当量 2.1g

## 今月の給食目標 マナーを守って楽しく食事

- ・食事のあいさつをしっかりとしよう。
- ・準備や片付けの時間も、マナーよく過ごそう。
- ・食事につながる話題を選ぼう。

いただきます

ごちそうさまでした

姿勢よく!

