



9月献立表



目黒区立碑小学校
校長 大塚 晋一

9月の給食目標:好き嫌いなく何でも食べよう

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	始業式				
2月	ドライカレー	鶏ひき肉, レンズまめ	油, 精白米, 発芽玄米, 米粉	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, ピーマン	632 kcal
	コーンサラダ		砂糖, 油	にんじん, きゅうり, キャベツ, ホールコーン缶	23.8 g
	冷凍みかん			冷凍みかん	16.5 g
	牛乳	飲用牛乳			1.8 g
3月	ジャンバラヤ	ベーコン, 鶏肉, ウィナー	精白米, 発芽玄米, 油	にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, ピーマン	560 kcal
	レモンサラダ		三温糖, 油	もやし, にんじん, きゅうり, レモン(汁)	17.9 g
	野菜スープ		じゃがいも	にんじん, たまねぎ, キャベツ	18.0 g
	牛乳	飲用牛乳			2.8 g
4月	パンパン		パンパン		590 kcal
	パンプキングラタン	鶏肉(もも), 牛乳, ピザチーズ	油, 薄力粉	たまねぎ, にんじん, 西洋かぼちゃ	23.0 g
	ミネストローネ		マカロニ	たまねぎ, にんじん, キャベツ	22.6 g
	牛乳	飲用牛乳			2.7 g
5月	ごはん		精白米, 発芽玄米		569 kcal
	じゃこふりかけ	ちりめんじゃこ, あおのり, 刻みのり, 糸削り	白ごま		23.8 g
	卵焼き	鶏ひき肉, たまご	油, 砂糖	たけのこ(ゆで), 長ねぎ	16.5 g
	根菜のみそ汁	赤みそ, 白みそ, 生わかめ	さつまいも	にんじん, ごぼう, だいこん, れんこん	2.3 g
	牛乳	飲用牛乳			
8月	チンジャオロース丼	豚肉 赤みそ	精白米, 発芽玄米, 砂糖, 油, 小麦粉	にんにく, しょうが, もやし, たけのこ(ゆで), たまねぎ, ピーマン, 赤ピーマン	603 kcal
	中華風春雨サラダ		はるさめ, ごま油, 砂糖	にんじん, キャベツ, 小松菜	21.4 g
	りんごゼリー		砂糖	りんごジュース	16.0 g
	牛乳	飲用牛乳			1.3 g
9月	菊花(きっか)ごはん	鶏ひき肉	精白米, 発芽玄米, 油, 砂糖	ごぼう, にんじん, きくの花	632 kcal
	さばの竜田揚げ	まさば	小麦粉, 油	しょうが汁	25.7 g
	むらくも汁	鶏肉(もも), たまご	小麦粉	にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, 小松菜	23.4 g
	牛乳	飲用牛乳			2.3 g
10月	変わりビビンバ	鶏ひき肉, たまご	精白米, 発芽玄米, 油, 砂糖	にんにく, しょうが	562 kcal
	ナムル		ごま油	にんじん, もやし, 小松菜	22.5 g
	わかめスープ	生わかめ, 鶏肉(もも)	はるさめ	たまねぎ, にんじん, 長ねぎ	17.0 g
	牛乳	飲用牛乳			1.6 g
11月	冷やし五目うどん	鶏肉, 板なしかまぼこ	砂糖, 冷凍うどん	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, 長ねぎ, 小松菜	577 kcal
	青のりポテトビーンズ	ひよこまめ, あおのり	じゃがいも, 油, 小麦粉		21.7 g
	ぶどう			巨峰	18.3 g
	牛乳	飲用牛乳			1.9 g
12月	どうもろこしごはん		精白米, 発芽玄米	ホールコーン, たまねぎ	637 kcal
	かつおと豆のごまがらめ	かつお, ひよこまめ	小麦粉, 油, 三温糖, 白ごま	しょうが, にんにく	26.2 g
	沢煮椀		糸こんにゃく, 小麦粉	にんじん, ごぼう, だいこん, 小松菜	17.1 g
	牛乳	飲用牛乳			2.1 g
16月	うま煮丼	豚肉, 豆腐	精白米, 発芽玄米, 油, 糸こんにゃく, 砂糖, 小麦粉	たけのこ(ゆで), にんじん, たまねぎ	574 kcal
	塩こんぶと野菜の和え物	塩昆布, 糸削り	三温糖	キャベツ, もやし, にんじん	21.3 g
	梨			なし	15.1 g
	牛乳	飲用牛乳			1.6 g

重陽の節句
メニュー

9月献立表(17日~30日)

日	献立名	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
17 水	セルフ バインミー	鶏肉(もも)	ソフトフランスパン,オリーブ油,三温糖	にんにく,レモン(汁),だいこん,にんじん	569 kcal
	フォー風スープ	鶏肉(もも)		にんじん,もやし,長ねぎ,小松菜,しょうが汁	25.7 g
	牛乳	給食世界旅行 -ベトナム-	飲用牛乳		26.9 g
					2.4 g
18 木	五目チャーハン	豚肉	精白米,発芽玄米,油	にんじん,ホールコーン,たけのこ(ゆで),長ねぎ, ピーマン	621 kcal
	ジャンボ餃子	鶏ひき肉	てん粉,ぎょうざの皮,油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にら,キャベツ	21.5 g
	春雨スープ		はるさめ	たまねぎ,えのきたけ,にんじん,小松菜	19.8 g
	牛乳	食べる図書 コラボ メニュー	飲用牛乳		2.4 g
19 金	ごはん		精白米,発芽玄米		565 kcal
	鮭の照り焼き	生鮭	砂糖,てん粉	しょうが	26.3 g
	糸寒天のごま酢和え	糸寒天	砂糖,白ごま	にんじん,きゅうり,もやし	12.9 g
	田舎汁	赤みそ,白みそ	油,ごんにやく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,小松菜	2.3 g
	牛乳	飲用牛乳			
22 月	マーボー焼きそば	鶏ひき肉,赤みそ,八丁みそ,豆腐	油,蒸し中華麺,砂糖,てん粉	しょうが,にんにく,にんじん,干し椎茸, たけのこ(ゆで),たまねぎ	600 kcal
	彩りひじきのサラダ	ひじき,まぐろ缶詰(油漬)	砂糖,油	にんじん,きゅうり,キャベツ	27.7 g
	りんご			りんご	21.7 g
	牛乳	日本味めぐり -長野県-	飲用牛乳		2.2 g
24 水	キムタクごはん	豚肉	精白米,発芽玄米,油	はくさい(キムチ漬け),大根(たくあん干し大根漬), 長ねぎ,にら,小松菜	562 kcal
	鯖のしょうが風味焼き	さわら	三温糖	しょうが,長ねぎ	24.9 g
	きのこけんちん汁	鶏肉	油,ごんにやく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,しめじ,えのきたけ, 長ねぎ	16.2 g
	牛乳	飲用牛乳			2.4 g
25 木	メロンパン風トースト		食パン,バター,グラニュー糖,薄力粉		684 kcal
	コーンシチュー	鶏肉(もも),牛乳,いんげんまめ	油,じゃがいも,米粉	たまねぎ,にんじん,ホールコーン,クリームコーン	22.8 g
	ゆで野菜変わりソース		油,砂糖	にんじん,もやし,きゅうり,たまねぎ	31.6 g
	牛乳	飲用牛乳			2.3 g
26 金	ごはん		精白米,発芽玄米		608 kcal
	ししゃもの磯辺揚げ	ししゃも,あおのり	米粉,油		22.4 g
	炒合菜(チャーハウサイ)	豚肉もも	油,はるさめ,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,もやし,キャベツ,にら	18.2 g
	ごまキムチ汁		油,じゃがいも,ごま(ねり)	ごぼう,にんじん,たまねぎ,はくさい(キムチ漬け), 長ねぎ	2.2 g
	牛乳	辛味を おさえて リベンジ!	飲用牛乳		
29 月	ツナピラフ	まぐろ缶詰(油漬)	精白米,発芽玄米,油	にんじん,たまねぎ,マッシュルーム(水煮)	640 kcal
	とうがんのスープ	鶏肉	油	にんじん,たまねぎ,とうがん,ホールコーン,小松菜	17.2 g
	スイートポテト	牛乳,生クリーム(乳)	さつまいも,砂糖,バター		19.1 g
	牛乳	飲用牛乳			1.8 g
30 火	ごはん		精白米,発芽玄米		586 kcal
	あじの南蛮漬け	まあじ	てん粉,油,三温糖	しょうが,長ねぎ	25.3 g
	もやしの甘酢		三温糖,油	もやし,にんじん,きゅうり	15.5 g
	みそ汁	赤みそ,白みそ,生わかめ	じゃがいも	たまねぎ,えのきたけ,長ねぎ	2.3 g
	牛乳	飲用牛乳			

※ 献立は、行事や食材の都合により変更する場合があります。

※ 栄養価は中学年のものです。中学年を基準とし、低学年は0.8倍、高学年は1.2倍となります。