



# 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:

| 日       | 献立名           | 赤の仲間<br>血や肉になる                 | 黄の仲間<br>熱や力の元になる          | 緑の仲間<br>体の調子を整える                            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|---------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------|
| 2<br>水  | 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                | 609 kcal                      |
|         | 小松菜サラダ        | ロースハム                          | 砂糖, 油                     | こまつな, キャベツ, きゅうり, にんじん, レモン汁                | 24.0 g                        |
|         | 梨             |                                |                           | なし                                          | 17.5 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             | 1.7 g                         |
| 3<br>木  | ごはん           |                                | 精白米, 発芽玄米                 |                                             | 560 kcal                      |
|         | じゃこふりかけ       | ちりめんじゃこ, あおのり, 刻みのり,<br>かつお糸削り | いりごま                      |                                             | 25.3 g                        |
|         | ぎせい豆腐         | 鶏ひき肉, 絞豆腐, たまご                 | 油, 三温糖                    | たまねぎ, にんじん                                  | 17.2 g                        |
|         | みそ汁           | 赤みそ, 白みそ                       | じゃがいも                     | たまねぎ, えのきたけ, 長ねぎ, こまつな                      | 2.1 g                         |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             |                               |
| 4<br>金  | 枝豆チャーハン       | 豚肉もも                           | 精白米, 発芽玄米, 油              | にんじん, たけのこ, 長ねぎ, えだまめ                       | 612 kcal                      |
|         | わかめスープ        | 木綿豆腐, 生わかめ                     | 緑豆はるさめ                    | しょうが, にんじん, たまねぎ, 長ねぎ                       | 19.9 g                        |
|         | さつまいもとりんごの春巻き |                                | さつまいも, 三温糖, 春巻きの皮, 薄力粉, 油 | りんご, レモン汁                                   | 16.2 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             | 2.4 g                         |
| 7<br>月  | キムタクごはん       | 豚肉もも                           | 精白米, 発芽玄米, 油              | はくさいキムチ, たくあん, 長ねぎ, こまつな, にら                | 556 kcal                      |
|         | 鮭のしょうが風味焼き    | 生鮭                             | 三温糖                       | しょうが, 長ねぎ                                   | 30.5 g                        |
|         | きのこけんちん汁      | 鶏肉もも, 木綿豆腐                     | 油, こんにゃく, さといも            | にんじん, ごぼう, だいこん, しめじ, えのきたけ, 長ねぎ            | 15.1 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             | 2.2 g                         |
| 8<br>火  | ツナトマトスパゲティ    | まぐろ缶詰, ベーコン                    | 油, スパゲティ                  | にんにく, たまねぎ, にんじん, マッシュルーム水煮,<br>ホールトマト缶     | 658 kcal                      |
|         | グリーンサラダ       |                                | 油, 砂糖                     | キャベツ, きゅうり, こまつな, しょうが                      | 25.9 g                        |
|         | ぐりとぐらのカステラ    | たまご, 牛乳                        | グラニュー糖, バター, 薄力粉          |                                             | 24.5 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             | 2.4 g                         |
| 9<br>水  | 菊花ごはん         | 鶏ひき肉                           | 精白米, 発芽玄米, 油, 三温糖         | ごぼう, にんじん, きくの花                             | 605 kcal                      |
|         | 魚の竜田揚げ        | さわら                            | でん粉, 油                    |                                             | 26.1 g                        |
|         | むらくも汁         | 鶏肉もも, たまご                      | でん粉                       | にんじん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな                       | 21.1 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             | 2.2 g                         |
| 10<br>木 | チンジャオロース丼     | 豚肉もも, 赤みそ                      | 精白米, 発芽玄米, 油, 三温糖, でん粉    | にんにく, しょうが, もやし, たけのこ, たまねぎ, ピーマン,<br>赤ピーマン | 560 kcal                      |
|         | 海藻サラダ         | 生わかめ, 糸寒天                      | 油, 三温糖                    | きゅうり, にんじん, ホールコーン缶, たまねぎ                   | 22.4 g                        |
|         | ぶどうゼリー        | 寒天                             | 砂糖                        | ぶどうジュース                                     | 14.1 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             | 1.5 g                         |
| 11<br>金 | ミルクパン         |                                | ミルクパン                     |                                             | 563 kcal                      |
|         | マカロニミートグラタン   | 鶏ひき肉, チーズ                      | オリーブ油, マカロニ, 砂糖           | にんにく, たまねぎ, にんじん, ホールトマト缶, パセリ              | 25.7 g                        |
|         | 野菜のスープ煮       | 鶏肉もも                           | 油, じゃがいも                  | たまねぎ, にんじん, キャベツ                            | 20.4 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             | 2.4 g                         |
| 14<br>月 | ごはん           |                                | 精白米, 発芽玄米                 |                                             | 671 kcal                      |
|         | かつおと豆のごまがらめ   | かつお, ひよこめ                      | でん粉, 油, 三温糖, いりごま         | しょうが, にんにく                                  | 28.9 g                        |
|         | 田舎汁           | 油揚げ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ            | こんにゃく, じゃがいも              | にんじん, だいこん, たまねぎ, 長ねぎ, こまつな                 | 22.1 g                        |
|         | 冷凍みかん         |                                |                           | 冷凍みかん                                       | 1.8 g                         |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             |                               |
| 15<br>火 | かきたまうどん       | 鶏肉もも, たまご                      | 砂糖, でん粉, 冷凍うどん            | にんじん, たまねぎ, だいこん, しめじ, 長ねぎ, こまつな            | 566 kcal                      |
|         | ちくわの磯辺揚げ      | 焼き竹輪, あおのり                     | 米粉, 油                     |                                             | 21 g                          |
|         | さつまいもの甘煮      |                                | さつまいも, 砂糖                 |                                             | 17.1 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                             |                           |                                             | 1.6 g                         |

※ 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。

# 9 月 献 立 表 (16日~30日)

| 日       | 献立名           | 赤の仲間<br>血や肉になる        | 黄の仲間<br>熱や力の元になる    | 緑の仲間<br>体の調子を整える                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 |
|---------|---------------|-----------------------|---------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 16<br>水 | たこピラフ         | 鶏ひき肉,たこ               | 精白米,発芽玄米,油          | しょうが,にんじん,たまねぎ,ホールコーン缶,ピーマン      | 603 kcal                      |
|         | カレーポテトビーンズ    | ひよこまめ                 | じゃがいも,油,でん粉         |                                  | 22.4 g                        |
|         | とうがんのスープ      | 鶏肉もも                  | 油                   | にんじん,たまねぎ,とうがん,こまつな              | 21.1 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                    |                     |                                  | 2.2 g                         |
| 17<br>木 | わかめごはん        | わかめご飯の素               | 精白米,発芽玄米            |                                  | 630 kcal                      |
|         | さばのかば焼き       | まさば                   | でん粉,油,三温糖           | しょうが                             | 25.5 g                        |
|         | めった汁          | 豚肉もも,白みそ              | 油,さつまいも             | たまねぎ,にんじん,れんこん,ごぼう,長ねぎ           | 20.8 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                    |                     |                                  | 2.2 g                         |
| 18<br>金 | ツナポテトドッグ      | ベーコン,いんげんまめ,まぐろ缶詰,チーズ | コッペパン,油,じゃがいも,マヨネーズ | たまねぎ                             | 571 kcal                      |
|         | クリームコーンスープ    | 豚肉もも,ウィンナー            | 油                   | たまねぎ,にんじん,キャベツ,クリームコーン缶          | 24.5 g                        |
|         | 巨峰            |                       |                     | ぶどう                              | 23.0 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                    |                     |                                  | 2.8 g                         |
| 24<br>木 | 五目ごはん         | 鶏肉もも                  | 精白米,発芽玄米,三温糖        | 干し椎茸,にんじん,たけのこ水煮,さやいんげん          | 563 kcal                      |
|         | のっぺい汁         | 生揚げ                   | さといも,こんにゃく,でん粉      | だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ,しょうが汁          | 19.1 g                        |
|         | 月見団子          | きな粉                   | 白玉粉,砂糖              |                                  | 13.4 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                    |                     |                                  | 2.2 g                         |
| 25<br>金 | ごはん           |                       | 精白米,発芽玄米            |                                  | 571 kcal                      |
|         | ししゃもの香味ソース    | ししゃも                  | でん粉,油,砂糖,ごま油        | しょうが,にんにく,長ねぎ                    | 22.1 g                        |
|         | 炒合菜(チャーホウサイ)  | 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       | 16.3 g                        |
|         | 鶏のささみスープ      | 鶏ささみ                  | でん粉,すりごま            | しょうが,にんじん,たまねぎ,えのきたけ,チンゲンツァイ,長ねぎ | 2.3 g                         |
| 28<br>月 | 牛乳            | 牛乳                    |                     |                                  |                               |
|         | 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  |                                  | 666 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,ホールコーン缶,クリームコーン缶       | 22.4 g                        |
|         | レモンサラダ        |                       | 三温糖,油               | キャベツ,にんじん,きゅうり,レモン汁              | 30.3 g                        |
| 29<br>火 | 牛乳            | 牛乳                    |                     |                                  | 2.4 g                         |
|         | さんまのかば焼き丼     | さんま                   | 精白米,発芽玄米,でん粉,砂糖     | しょうが                             | 661 kcal                      |
|         | 沢煮椀           | 豚肉もも                  | でん粉                 | にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,だいこん,えのきたけ,こまつな  | 22.9 g                        |
|         | りんご           |                       |                     | りんご                              | 27.2 g                        |
| 30<br>水 | 牛乳            | 牛乳                    |                     |                                  | 1.7 g                         |
|         | ナシゴレン         | 鶏ひき肉,むきえび             | 精白米,発芽玄米,油          | にんにく,しょうが,たまねぎ,ピーマン,赤ピーマン        | 571 kcal                      |
|         | 春雨スープ         | 鶏肉もも                  | はるさめ                | にんじん,たまねぎ,長ねぎ,しょうが,こまつな          | 20.8 g                        |
|         | タピオカ入りフルーツポンチ |                       | タピオカパール,砂糖          | みかん缶,パイナップル缶,レモン汁                | 13.6 g                        |
|         | 牛乳            | 牛乳                    |                     |                                  | 2.5 g                         |