９月献立表

目黒区立東根小学校

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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1日（火） 給食なし							
2 水	キーマカレーライス	○	豚ひき肉,大豆	精白米,精麦,米ぬか油,じゃがいも,三温糖,薄力粉	玉葱,にんにく,しょうが,にんじん,トマト缶	赤ワイン,トマトケチャップ,トマトピューレ,カレー粉,オールスパイス,ロリエ,中濃ソース,しょうゆ,塩,こしょう	624 kcal
	オニオンドレッシングサラダ			三温糖,米ぬか油	にんじん,きゅうり,緑豆もやし,キャベツ,ホールコーン缶,玉葱	米酢,塩,こしょう,粉からし	22.4 g
	★長期休業明給食開始日						17.6 g
							1.6 g
3 木	高野豆腐のそぼろ丼	○	豚ひき肉,凍り豆腐	精白米,米ぬか油,三温糖	しょうが,にんじん,さやいんげん	かつお厚削り節,酒,しょうゆ	598 kcal
	酸辣湯		鶏肉,木綿豆腐,たまご	ごま油,でん粉,緑豆はるさめ	玉葱,にんじん,こまつな	鶏がら,酒,うすくちしょうゆ,塩,こしょう,米酢,ラー油	25.3 g
							19.7 g
							1.9 g
4 金	スパゲティなすミートソース	○	豚ひき肉,大豆	オリーブ油,スパゲティ,米ぬか油,薄力粉	にんにく,玉葱,にんじん,セロリー,なす,トマト缶,パセリ	塩,こしょう,中濃ソース,ナツメグ,ロリエ,パプリカ,トマトケチャップ,赤ワイン	563 kcal
	こんにゃくとひじきのサラダ ＊		千ひじき,ちりめんじゃこ	こんにゃく,三温糖,ごま油,米ぬか油,白ごま	にんじん,きゅうり,緑豆もやし,長ねぎ	うすくちしょうゆ,米酢,しょうゆ,塩	24.0 g
							20.1 g
							2.5 g
7 月	中華風菜飯	○	豚肉	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖	にんじん,たけのこ水煮,こまつな	しょうゆ,酒,塩	640 kcal
	海藻と豆腐のスープ		木綿豆腐,塩蔵わかめ,糸寒天	ごま油	長ねぎ	かつお厚削り節,塩,こしょう,うすくちしょうゆ	18.1 g
	大学芋			さつまいも,米ぬか油（揚油）,三温糖,水あめ,黒ごま		しょうゆ,米酢	19.1 g
							1.9 g
8 火	ツナとトマトのトースト	○	まぐろ缶詰,シュレッドチーズ	無塩食パン,オリーブ油	にんにく,玉葱,トマト缶,ピーマン	トマトケチャップ,トマトピューレ,パプリカ,ロリエ,塩,こしょう	577 kcal
	コーンシチュー		鶏肉,いんげんまめ,豆乳	米ぬか油,じゃがいも,米粉	玉葱,にんじん,クリームコーン缶,ホールコーン缶,パセリ	鶏がら,ロリエ,塩,こしょう	25.3 g
	くだもの(冷凍みかん)				冷凍みかん		21.4 g
							2.2 g
9 水	ごはん	○		精白米,精麦			599 kcal
	さばのみそ焼き		ノルウェーさば,白みそ	三温糖		酒,本みりん,しょうゆ	24.5 g
	野菜のしょうが醤油和え				にんじん,キャベツ,きゅうり,しょうが	しょうゆ	23.9 g
	菊のすまし汁 ★重陽の節句		木綿豆腐	焼きふ	菊のり	出し昆布,かつお厚削り節,塩,しょうゆ	1.9 g
10 木	ごはん	○		精白米			599 kcal
	高野豆腐の卵とじ		鶏ひき肉,凍り豆腐,たまご	米ぬか油,三温糖	にんじん	しょうゆ,塩,酒,出し昆布,かつお厚削り節	25.7 g
	野菜の炊き合わせ		油揚げ	こんにゃく,三温糖,でん粉	にんじん,ごぼう,たけのこ水煮,さやいんげん	出し昆布,かつお厚削り節,本みりん,酒,塩,うすくちしょうゆ	19.8 g
	豆乳入りみそ汁		豆乳,赤みそ,白みそ	じゃがいも	にんじん,玉葱	かつお厚削り節,出し昆布	2.4 g
11 金	シーフードピラフ	○	ベーコン,いか,むきえび	精白米,米ぬか油	玉葱,にんじん,ホールコーン缶	塩,酒,こしょう,白ワイン,しょうゆ	602 kcal
	麦入りトマトスープ		鶏肉,大豆	米ぬか油,じゃがいも,おおむぎ	にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,トマト缶,パセリ	鶏がら,ロリエ,トマトピューレ,トマトケチャップ,塩,こしょう,チリパウダー,カイエンペッパー,ウスターソース	24.0 g
	くだもの（ぶどう）				ぶどう		17.9 g
							2.1 g
14 月	ごはん	○		精白米,精麦			577 kcal
	焼きししゃも ＊		ししゃも				24.2 g
	野菜のごまみそ和え		赤みそ	三温糖,ごま油,ねりごま,すりごま,白ごま	切干しだいこん,にんじん,こまつな	うすくちしょうゆ,しょうゆ,塩	14.9 g
	肉じゃが ★こつこつ骨貯金献立		豚肉	米ぬか油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖,でん粉	玉葱,にんじん,さやいんげん	かつお厚削り節,塩,酒,本みりん,しょうゆ	1.6 g
15 火	ごはん	○		精白米,精麦			621 kcal
	厚揚げ入り回鍋肉		豚肉,生揚げ	米ぬか油,三温糖,でん粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,たけのこ水煮,キャベツ,ピーマン	しょうゆ,酒,かつお厚削り節,テンメンジャン,トウバンジャン,塩	26.1 g
	中華風コーンスープ		たまご	ごま油,でん粉	玉葱,にんじん,クリームコーン缶,ホールコーン缶,こまつな	かつお厚削り節,塩,しょうゆ,こしょう	19.3 g
							2.3 g

16 水	カレーうどん	○	豚肉,油揚げ	米ぬか油,でん粉,冷凍うどん	玉葱,にんじん,長ねぎ,こまつな	酒,かつお厚削り節,出し昆布,しょうゆ,塩,カレー粉	565 kcal
	野菜の昆布和え		刻み昆布		きゅうり,だいこん	塩	22.6 g
	もちもち豆腐ドーナツ		木綿豆腐,たまご,牛乳	白玉粉,砂糖,薄力粉,米ぬか油(揚油)		ベーキングパウダー	21.2 g
							1.8 g
17 木	ごはん ★給食試食会①	○		精白米,精麦			563 kcal
	魚の梅ごま焼き ＊		さわら,赤みそ	三温糖,いりごま	しょうが,梅干し	酒,しょうゆ,本みりん,出し昆布,かつお厚削り節	26.2 g
	おかか和え		粉がつお		こまつな,にんじん,緑豆もやし	うすくちしょうゆ,しょうゆ,出し昆布,かつお厚削り節,本みりん	15.7 g
	具沢山みそ汁		木綿豆腐,赤みそ,白みそ	こんにゃく,じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	かつお厚削り節,出し昆布,しょうゆ	2.2 g
18 金	ひじきごはん ★給食試食会②	○	千ひじき,鶏ひき肉,油揚げ	精白米,精麦,米ぬか油,三温糖	にんじん	しょうゆ,かつお厚削り節,塩	608 kcal
	なべしぎ		豚肉,赤みそ	米ぬか油,三温糖,でん粉,米ぬか油(揚油)	なす,ピーマン	酒,本みりん,しょうゆ,塩,トウバンジャン	22.8 g
	五目きんぴら ＊			米ぬか油,つきこんにゃく,じゃがいも,三温糖,いりごま	ごぼう,にんじん,さやいんげん	しょうゆ,酒,本みりん,一味唐辛子	21.8 g
	くだもの(ぶどう)				ぶどう		1.7 g
21日(月・祝)敬老の日　22日(火・祝)国民の休日　23日(水・祝)秋分の日							
24 木	胚芽パン ★イギリス料理	○		胚芽パン			635 kcal
	フィッシュアンドチップス		たら	薄力粉,でん粉,米ぬか油(揚油),じゃがいも		白ワイン,塩,こしょう	26.3 g
	ABCスープ		ひよこまめ	ショートパスタ	玉葱,にんじん,キャベツ,ホールコーン缶,パセリ	鶏がら,塩,こしょう,しょうゆ,カレー粉,白ワイン	21.4 g
	りんごゼリー		カラギーナン	砂糖	りんご ジュース		2.5 g
25 金	昆布の炊き込みごはん	○	刻み昆布,油揚げ,焼き竹輪	精白米,精麦,三温糖	にんじん,たけのこ水煮,さやいんげん	しょうゆ,酒,塩	605 kcal
	豚汁		豚肉,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	じゃがいも	にんじん,ごぼう,だいこん,長ねぎ	煮干し,かつお厚削り節	20.5 g
	お月見スイートポテト		牛乳,生クリーム	さつまいも,砂糖,無塩バター		ラム	15.1 g
	★中秋の名月						2.4 g
28 月	ハニートースト	○		無塩食パン,バター,はちみつ			564 kcal
	サーモン豆乳チャウダー		大豆,豆乳,生鮭	米ぬか油,米粉,ショートパスタ	玉葱,にんじん,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう,白ワイン	26.2 g
	プーティン風ポテト		ベーコン,プロセスチーズ	米ぬか油,じゃがいも	玉葱,ホールコーン缶,パセリ	塩,黒こしょう	24.1 g
	★カナダ料理						1.5 g
29 火	こぎつねごはん	○	油揚げ,鶏肉	精白米,米ぬか油,三温糖	にんじん,ごぼう,さやいんげん	塩,しょうゆ,酒,本みりん	638 kcal
	魚の香味焼き		まさば	三温糖,ごま油	しょうが,長ねぎ	しょうゆ,酒	27.4 g
	茹で野菜のごま醤油かけ			三温糖,ごま油,白ごま	緑豆もやし,こまつな,にんじん	しょうゆ,酢,ラー油	25.5 g
	くだもの(なし)				日本なし		2.6 g
30 水	ビビンバ風混ぜごはん	○	豚ひき肉,大豆,八丁みそ,赤みそ,千ひじき	精白米,米ぬか油,三温糖,ごま油,いりごま,すりごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,こまつな,切干しだいこん,にんじん	コチジャン,テンメンジャン,しょうゆ,本みりん,米酢,塩	617 kcal
	春雨スープ ★韓国料理		鶏肉,うずら卵	米ぬか油,普通はるさめ	しょうが,にんじん,たけのこ水煮,緑豆もやし,長ねぎ,こまつな	鶏がら,塩,こしょう,酒,しょうゆ	24.0 g
							20.0 g
							2.8 g
						月平均	600 kcal 24.2 g 19.9 g 2.1 g

※ 納入の都合により献立の一部を変更することがあります。
※ よくかんで食べるかみかみメニューには＊がついています。

☆9月の献立より☆

9日：古来より中国では奇数を「陽数」とよび縁起のよい数と考えていたことから、3月3日など奇数が重なる日を幸多き祝いの日としていました。
その中でも大きい奇数である「9」が重なる旧暦の9月9日は「重陽」と呼ばれ、大変縁起のよい日と考えられました。
旧暦の9月9日は今でいう10月中旬ごろに当たり、見ごろを迎えた菊の花を不老長寿を願って味わったそうです。
その風習が平安時代に日本に伝わりました。給食では菊の花びらが入ったすまし汁を味わいます。
14日：給食委員会の児童が作成した「こつこつ骨貯金」というタイトルのカルシウムに関する動画を全学年で視聴します。
ししゃも・こまつな・切り干し大根・ごま・牛乳などのカルシウムが豊富な食材を組み合わせた献立にしました。
17・18日：事前にお申込みいただいた保護者の方を対象に給食試食会を行います。
18日：なすのみそ焼き「味噌田楽」を、江戸では「しぎ焼き」とも呼んでいました。鍋を使って作るしぎ焼きの意味で鍋しぎという名前がつきました。
25日：中秋の名月に合わせ、丸く形作ったスイートポテトを提供します。
28日：プーティンはじゃがいもにチーズとグレービーソースをかけるカナダの料理です。給食ではチーズをかけます。