



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 26 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	曜日	こ ん だ て め い	ぎゅうにゅう牛乳	あかの食品 しよくひん ちにく血や肉になる	きいろの食品 しよくひん はたら ちから たいおん 働く力や体温になる	みどりの食品 しよくひん からだ ちょうし ととの 体の調子を整える	えいようか栄養価 ちゅうがくねん(中学年)	
2	火	なつやさいのカレーライス じゃこサラダ れいとうみかん	○	豚肩肉 ピザ用チーズ 牛乳 ちりめんじゃこ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 さとう 油 バター 揚げ油 白炒りごま ごま油	にんじん かぼちゃ ホールトマト(缶) こまつな にんにく しょうが セロリー たまねぎ りんご なす キャベツ きゅうり 冷凍みかん	エネルギー 676 Kcal たんばく質 20.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g	
3	水	ひやしてんぷらうどん やさいのごまあえ きゅうりのひとしお	○	いか 焼ちくわ たまご 牛乳	生うどん さとう 小麦粉 揚げ油 白すりごま	かぼちゃ こまつな にんじん もやし きゅうり	エネルギー 665 Kcal たんばく質 26 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.8 g	
4	木	むぎごはん なすのミートグラタン コーンいりキャベツフレンチ はるさめスープ	○	豚挽き肉 牛乳 ピザ用チーズ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 小麦粉 ツイストマカロニ はるさめ 揚げ油 油	にんじん トマトピューレ たまねぎ トマトソース こまつな なす しょうが スライスマッシュルーム(水煮) キャベツ ホールコーン(冷) しめじ ながねぎ だけのこ(缶)	エネルギー 636 Kcal たんばく質 20.8 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3 g	
5	金	くろまいいりごはん ホキのむぎみそやき じゃがいものきんぴら かくぎり2しょくゼリー	○	ホキ 赤色辛みそ 牛乳 粉寒天 乳酸菌飲料	米 黒米 強化米 さとう 米粒麦 じゃがいも つきこんにゃく 白すりごま 揚げ油 油 白炒りごま	にんじん ごぼう オレンジジュース	エネルギー 666 Kcal たんばく質 23.2 g 脂質 16 g 食塩相当量 2 g	
8	月	さらうどん やさいのナムル つきみだんご	○	豚肩肉 むきえび いか 焼ちくわ かまぼこ うずら卵(レトルト) 絹とうふ きな粉 牛乳	中華めん でんぶん 白玉粉 上新粉 さとう 揚げ油 油 ごま油 白炒りごま	こまつな にんじん かぼちゃ にんにく しょうが だけのこ(缶) はくさい ながねぎ もやし	エネルギー 688 Kcal たんばく質 28.5 g 脂質 24.5 g 食塩相当量 3.3 g	
9	火	あきのかおりごはん きっかだんご こまつなともやしのおかかしょうゆあえ とうがんスープ	○	とり肉 豚挽き肉 たまご かつお節 油揚げ とうふ 牛乳 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さつまいも でんぶん 生パン粉 もち米 揚げ油	にんじん さやいんげん こまつな 万能ねぎ しめじ ながねぎ しょうが もやし とうがん	エネルギー 688 Kcal たんばく質 31.7 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 3.1 g	
10	水	メキシカンライス パンプキンポタージュ カリカリごぼう ミニトマト	○	とり肉 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 クルトン用食パン 小麦粉 バター 油 揚げ油	にんじん かぼちゃ ミニトマト たまねぎ ホールコーン(冷) ごぼう スライスマッシュルーム(水煮) グリンピース(冷)	エネルギー 617 Kcal たんばく質 18.6 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g	
11	木	むぎごはん いわしのたつたあげ やさいのにももの キャベツのからししょうゆあえ カレーごま	○	いわし 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん じゃがいも こんにゃく さとう 揚げ油 白炒りごま	にんじん さやえんどう しょうが たまねぎ キャベツ	エネルギー 641 Kcal たんばく質 24 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 1.7 g	
12	金	ごもくチャーハン ジャンボシュウマイ わかめスープ なし	○	豚肩肉(角切) むきえび たまご 豚挽き肉 とうふ 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぶん シュウマイの皮 油 ごま油 白炒りごま	にんじん こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ だけのこ(缶) グリンピース(冷) しょうが グリンピース(缶) なし	エネルギー 604 Kcal たんばく質 27.9 g 脂質 22.5 g 食塩相当量 3.1 g	
16	火	てづくりナン キーマカレー やさいのピクルス フルーツのヨーグルトかけ	○	たまご 豚挽き肉 調理用牛乳 牛乳 プレーンヨーグルト	強力粉 さとう じゃがいも 小麦粉 油 バター	ホールトマト(缶) にんじん たまねぎ にんにく しょうが セロリー だいこん きゅうり みかん(缶) パイナップル(缶) もも(缶)	エネルギー 704 Kcal たんばく質 23.3 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 3.5 g	
17	水	かきあげどん あすかじる きよほう	○	いか むきえび たまご とり肉 油揚げ 赤色辛みそ 豆乳(調製豆乳) 牛乳	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう でんぶん じゃがいも 揚げ油 油	にんじん こまつな たまねぎ だいこん 巨峰	エネルギー 705 Kcal たんばく質 26.2 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 4.1 g	
18	木	むぎごはん さけのおろしたき やさいのあまじょうゆあえ じゃがいものみそしる	○	生鮭 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶん 小麦粉 さとう じゃがいも 揚げ油	にんじん ほうれんそう こまつな しょうが だいこん もやし たまねぎ	エネルギー 609 Kcal たんばく質 29.3 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.7 g	
19	金	ターメリックライス ポークストロガノフ なんでもせんぎりサラダ だいこんのゆかりあえ	○	豚肩肉 牛乳 サワークリーム ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 さとう 小麦粉 バター 油	にんじん ホールトマト(缶) ゆかり にんにく セロリー たまねぎ スライスマッシュルーム(水煮) だいこん キャベツ きゅうり レモン	エネルギー 633 Kcal たんばく質 20.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.3 g	
22	月	にしよくおはぎ きりぼしときゅうりのごますあえ とんじる	○	きな粉 あずき 豚肩肉 とうふ 赤色辛みそ 牛乳	米 もち米 米粒麦 強化米 さとう こんにゃく じゃがいも 黒すりごま 白炒りごま 油	にんじん こまつな 切干大根 きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん	エネルギー 624 Kcal たんばく質 21.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g	
24	水	むぎごはん カレーコロッケ ひじきのいそに なすのみそしる	○	豚挽き肉 たまご 大豆 さつま揚げ 油揚げ 赤色辛みそ 牛乳 ひじき(乾) 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 じゃがいも マッシュポテト 小麦粉 パン粉 生パン粉 油 揚げ油 つきこんにゃく さとう 麩	にんじん たまねぎ ごぼう なす ながねぎ	エネルギー 700 Kcal たんばく質 22.3 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 3.8 g	
25	木	いためジャージャーめん バイクドポテト プルーン	○	豚挽き肉 赤色辛みそ 黒みそ たまご 牛乳	蒸し中華めん さとう でんぶん じゃがいも 油 ごま油 白炒りごま バター	にんじん にんにく しょうが たまねぎ ながねぎ しめじ だけのこ(缶) もやし きゅうり プルーン(生)	エネルギー 691 Kcal たんばく質 26.1 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.8 g	
26	金	げんきごはん チキンカツ もやしのうめじょうゆあえ たぬきじる こうはくゼリー	○	とりもも肉 たまご 油揚げ 赤色辛みそ ゼラチン 牛乳 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 きび 小麦粉 パン粉 生パン粉 さとう こんにゃく じゃがいも 揚げ油 油	さやいんげん こまつな もやし 梅干し ごぼう だいこん ながねぎ クランベリージュース	エネルギー 703 Kcal たんばく質 25.1 g 脂質 24.1 g 食塩相当量 2.8 g	
30	火	おたのしみ♪おべんとうきゅうしょく 					運動会予備日です。延期になっても食べやすいように、お弁当給食にします。献立内容は楽しみに！	エネルギー 703 Kcal たんばく質 26.3 g 脂質 19.9 g 食塩相当量 2.4 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

- ☆5日(金)「黒米入りごはん」…9月6日は「黒の日」です。「9(く)・6(ろ)」の語呂合わせです。黒米をごはんに入れて炊きます。
- ☆8日(月)「月見だんご」…9月8日は「十五夜」です。かぼちゃを使って、黄色いお月さまのようなお団子を作ります。
- ☆9日(火)「菊花団子」…9月9日は「重陽の節句」です。重陽の節句は「菊の節句」とも言われています。菊の花に見立てた肉団子のもち米蒸し(黄色・白色)を作ります。
- ☆11日(木)「カレーごま」…ごまを炒ってカレー粉とガラムマサラで味付けをします。手作りふりかけです。新メニューです。
- ☆16日(火)「手作りナン」…杉四名物手作りのパンです。粉をこねて生地を作り、焼きあげます。
- ☆22日(月)「二色おはぎ」…9月23日は「彼岸中日」です。秋のお彼岸にお供えする「おはぎ」を作ります。きな粉と黒すりごまで、二種類のおはぎを作ります。
- ☆26日(金)「元気ごはん」「チキンカツ」「たぬき汁」「紅白ゼリー」…運動会応援メニューです。「カツ」は「勝つ」、「たぬき」は「他抜き」のダジャレです。
- ☆9日(火)・18日(木)…「国内産食材の日」です。全ての材料を国内産の食材で作ります(調味料類は除く)。

今月の給食目標「時間を守って上手に食べましょう！」

