



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 25 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 ちにく血や肉になる	きいろの食品 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 からだちょうしとど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)
3	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 たんぱく質 20.3 g 脂質 20.7 g 食塩相当量 2.4 g
4	水	むぎごはん ツヤホ ぎょうざのあまずあんかけ もやしとこまつなのからししょうゆあえ ちゅうかふうたまごスープ	○	豚挽き肉 たまご 牛乳 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 でんぶん ぎょうざの皮 小麦粉 さとう ごま油 揚げ油	ニラ こまつな にんじん にんにく しょうが キャベツ ながねぎ もやし しめじ	エネルギー 611 Kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 18.3 g 食塩相当量 2.5 g
5	木	ひやしてんぷらうどん やさいのごまあえ なし	○	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 なし	エネルギー 675 Kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.5 g
6	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 ゆかりきゅうり	○	ホキ 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 黒米 強化米 さとう 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 ゆかり ごぼう きゅうり	エネルギー 593 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15 g 食塩相当量 2.2 g
9	月	あきのかおりごはん ししゃものごまてんぷら こまつなのきっかあえ とうがんスープ	○	とり肉 たまご 油揚げ かまぼこ とうふ 牛乳 ししゃも	米 米粒麦 強化米 さつまいも 小麦粉 でんぶん 揚げ油 黒炒りごま 白炒りごま	にんじん こまつな 万能ねぎ しめじ グリンピース(冷) もやし 菊の花 とうがん	エネルギー 595 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 20.8 g 食塩相当量 2.8 g
10	火	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 牛乳 調理用牛乳	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 688 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 4.1 g
11	水	むぎごはん のりのつくだに いわしのたつたあげ やさいのにも キャベツのからししょうゆえ	○	いわし開き ほしのり 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう でんぶん じゃがいも こんにゃく 揚げ油	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 たんぱく質 24.7 g 脂質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
12	木	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 あさりむき煮 牛乳 調理用牛乳 生クリーム	米 米粒麦 強化米 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) ｽﾗｲﾏｯｼｭﾙｰﾑ(水煮) グリンピース (冷) ごぼう	エネルギー 670 Kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 3 g
13	金	いためジャージャーめん バイクドポテト なし	○	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 たけのこ(缶) もやし きゅうり なし	エネルギー 690 Kcal たんぱく質 26 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 3.8 g
17	火	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 小麦粉 ﾏｯｼｭﾎﾞﾝﾄﾞ 揚げ油 パン粉 生パン粉 さとう 油 つきこんにゃく 焼き麩	にんじん たまねぎ ごぼう なす ながねぎ	エネルギー 696 Kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.2 g
18	水	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 きよほう	○	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) にんにく セロリー たまねぎ ｽﾗｲﾏｯｼｭﾙｰﾑ(水煮) だいこん キャベツ きゅうり レモン 巨峰	エネルギー 639 Kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
19	木	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	にんじん こまつな かぼちゃ にんにく しょうが たけのこ(缶) はくさい ながねぎ もやし	エネルギー 697 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 3.4 g
20	金	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 616 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 2.8 g
24	火	にしょくおはぎ きゅうりのひとしお とんじる ブルーン	○	きな粉 あすき 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 油	にんじん こまつな きゅうり ごぼう ながねぎ だいこん ブルーン(生)	エネルギー 617 Kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 15.6 g 食塩相当量 2.2 g
25	水	ごもくチャーハン ジャンボしゅうまい わかめスープ きっかみかん	○	豚肩肉 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 ｼｭｰﾏｲの皮 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 たけのこ(缶) しょうが グリンピース(冷)(缶) みかん	エネルギー 641 Kcal たんぱく質 29.4 g 脂質 23.3 g 食塩相当量 3.3 g
26	木	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	○	豚挽き肉 プレーンヨーグルト 牛乳	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) ﾎﾞｲﾝｸﾞｱｯﾌﾟﾙ(缶) もも(缶)	エネルギー 695 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 3.5 g
27	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 704 Kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.2 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆4日(水)「中華風卵スープ」…新メニューです。

☆6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。新メニューです。

☆9日(月)「小松菜の菊花和え」…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。菊の花びらを使います。

☆12日(水)「カリカリごぼう」…新メニューです。苦手な子が多いごぼうですが、カリカリに揚げて食べやすく仕上げます。

☆19日(木)「月見だんご」…9月19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。

☆24日(火)「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(火)「手作りナン」…杉四名物手作りパンです。粉をこねて生地を作り、焼きあげます。

☆27日(金)「元気ごはん」「チキンカツ」「たぬき汁」「紅白ゼリー」…いずれも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。

☆11日(水)・20日(金)…「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！」

