



9がつのきゅうしょくこんだてひょう



平成 27 年

杉並区立杉並第四小学校

日曜日	曜日	こんだてめい	牛乳	あかの食品 血や肉になる	さいろの食品 はたらきから体温になる	みどりの食品 からだの調子を整える	栄 養 価 (中学年)
2	水	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
3	木	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 たんぱく質 26 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 3.8 g
4	金	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 トマトとたまごのスープ	○	豚挽き肉 とり肉 たまご 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 でんぶ 揚げ油	にんじん トマトピューレ トマト トマトジュース チンゲンサイ なす たまねぎ スライスしたじゃがいも(水煮) キャベツ ホールコーン(缶)	エネルギー 672 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 22.2 g 食塩相当量 2.7 g
7	月	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 いとかんてんのごますあえ	○	ホキ 赤色辛みそ 油揚げ 牛乳 糸寒天	米 米粒麦 強化米 じゃがいも つきこんやく さとう 白すりごま 揚げ油 油 白炒りごま	にんじん ごぼう きゅうり もやし	エネルギー 610 Kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.7 g 食塩相当量 2.4 g
8	火	むぎごはん のりあげくん きりほしだいこんのにつけ よしのじる	○	とり挽き肉 たまご 油揚げ かまぼこ とり肉 牛乳 焼きのり	米 米粒麦 強化米 じゃがいも 生パン粉 さとう でんぶん つきこんやく うどん(乾) 玉子 揚げ油	にんじん さやいんげん みつば(根みつば) れんこん ごぼう 切干大根 ながねぎ	エネルギー 652 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.1 g 食塩相当量 2.6 g
9	水	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じょうゆあえ とうがんスープ	○	とり肉 豚挽き肉 たまご かつお節 油揚げ かまぼこ 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 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 675 Kcal たんぱく質 30.4 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 2.8 g
10	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 牛乳 プレーンヨーグルト	強力粉 さとう じゃがいも バター 油	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) りんご(缶) もも(缶)	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23 g 食塩相当量 3.5 g
11	金	ごもくチャーハン ぼうぎょうざ わかめスープ にゅうないどうふ	○	豚肩肉 むきえび たまご 豚挽き肉 とうふ 牛乳 乾燥わかめ 粉寒天 調理用牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう 油 ごま油 白炒りごま	にんじん ニラ こまつな たまねぎ しめじ ながねぎ だけのこ(缶) グリーンピース(缶) キャベツ にんにく しょうが みかん(缶)	エネルギー 563 Kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g
14	月	こうやとうふのそぼろごはん ゆかりきゅうり けんちんじる	○	とり挽き肉 高野豆腐 とうふ 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく じゃがいも 油	にんじん ゆかり こまつな しめじ ながねぎ きゅうり ごぼう だいこん	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 2.7 g
15	火	むぎごはん いわしのたつたあげ やさいのにも ひじきスープ	○	いわし たまご とうふ 牛乳 ひじき(乾)	米 米粒麦 強化米 でんぶん じゃがいも こんにやく さとう 揚げ油	にんじん さやえんどう ほうれんそう しょうが たまねぎ	エネルギー 671 Kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 2.5 g
16	水	メキシカンライス パンブキンポタージュ カリカリごぼう	○	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 たまねぎ ホールコーン(缶) スライスしたじゃがいも(水煮) グリーンピース(缶) ごぼう	エネルギー 613 Kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 20.3 g 食塩相当量 2.8 g
17	木	はっぼうめん バイクドポテト なし	○	豚もも肉 いか むきえび うすら卵(レトルト) 牛乳	蒸し中華めん さとう でんぶん じゃがいも 油 ごま油 バター	にんじん こまつな にんにく しょうが エリンギ だけのこ(缶) キャベツ はくさい なし	エネルギー 659 Kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 16.8 g 食塩相当量 3.6 g
18	金	にしよくおはぎ きりほ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 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	米 もち米 米粒麦 強化米 さとう こんにやく 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 たんぱく質 21.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.5 g
24	木	むぎごはん マスのおろしたき やさいのあまじょうゆあえ じゃがいものみそしる	○	マス 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ 牛乳	米 米粒麦 強化米 でんぶ 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 598 Kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 2.7 g
25	金	ちゃんこうどん たくあんときゅうりのごまふうみ つきみだんご	○	豚ばら肉 いか 油揚げ かまぼこ 絹とうふ きな粉 牛乳	生うどん 白玉粉 上新粉 さとう 油 白炒りごま	にんじん かぼちゃ 切干大根 もやし はくさい しめじ ながねぎ 刻みたくあん きゅうり	エネルギー 607 Kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.6 g 食塩相当量 2.4 g
28	月	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 さつまいも 油揚げ 牛乳 淡色辛みそ 赤色辛みそ ひじき(乾) 乾燥わかめ	米 米粒麦 強化米 さとう じゃがいも マカロニ 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油 つきこんやく 焼き麴 油	にんじん たまねぎ ごぼう なす ながねぎ	エネルギー 698 Kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g 食塩相当量 3.2 g
29	火	ターメリックライス ポークストロガノフ なんてもせんぎりサラダ かくぎり2しよくゼリー	○	豚肩肉 牛乳 サワークリーム ひじき(乾) 粉寒天 乳酸菌飲料	米 米粒麦 強化米 小麦粉 さとう バター 油	ホールトマト(缶) にんじん にんにく たまねぎ スライスしたじゃがいも(水煮) だいこん キャベツ きゅうり レモン セロリー オレンジジュース	エネルギー 701 Kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 21.2 g 食塩相当量 2 g
30	水	かきあげどん あすかじる プルーン	○	いか むきえび たまご とり肉 油揚げ 淡色辛みそ 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 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 プルーン(生)	エネルギー 709 Kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 19.6 g 食塩相当量 4.1 g

※ 都合により献立が変わることがあります。

☆7日(月)「黒米入りごはん」…9月6日は「黒の白」です。「9(く)・6(ろ)」の語呂合わせです。黒米をごはんにに入れて炊きます。

☆9日(水)「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煮し(黄色・白色)を作ります。

☆10日(木)「手作りナン」…杉並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。

☆15日(火)「ひじきスープ」…9月15日は「ひじきの白」です。煮物にすることが多いひじきですが、スープに入れてもおいしいです。

☆17日(木)「八宝羹」…9月21日の「敬老の日」をお祝いして、八宝羹を作ります。八宝羹とは、八宝菜の具のつた「あんかけ焼きそば」のような料理です。新メニューです。

☆18日(金)「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。

☆25日(金)「月見だんご」…9月27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(水)・24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)。

今日の給食目標「時間を守って上手に食べましょう！」

