



# 8かつ・9がつのきゅうしょくこんだてひょう

令和元年

杉並区立杉並第四小学校

日	曜 日	こ ん だ て め い	牛乳	あかの食品 ち 血や肉になる	きいろの食品 はたら から だいおん 動く力や体温になる	みどりの食品 かいた ちよう どこの 体の調子を整える	えい 栄 養 か 量 価 (中学生)	
8/ 30	金	だいすいいドライカレー カリカリあぶらあげのサラダ なし	○	牛乳 豚ひき肉 大豆 油揚げ	米 米粒麦 油 さとう ごま油	にんにく しょうが セロリー 玉ねぎ にんじん レーズン きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 Kcal 23.4 g 19.4 g 2.5 g
9/ 2	月	いためジャージャーめん バイクドボテト れいとうみかん	○	牛乳 豚ひき肉 たまご 赤色辛みそ	中華めん 油 ごま油 さとう 白いりごま でんぶん じゃがいも バター	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ 長ねぎ しめじ だけのこ もやし きゅうり 冷凍みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	645 Kcal 24.5 g 18.0 g 2.6 g
3	火	むぎごはん さわらのこうみやき にくじゃが もやしのうめじょうゆ	○	牛乳 さわら 豚肩肉	米 米粒麦 さとう 油 ごま油 白すりごま	しょうが にんにく 長ねぎ 玉ねぎ にんじん グリンピース(冷) もやし さやいんげん 梅干し	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	633 Kcal 26.5 g 16.9 g 1.8 g
4	水	ごもくうまにどん わかめスープ さつまいもチップス	○	牛乳 豚肩肉 むきえび いか短冊 うずら卵 かまぼこ 乾燥わかめ 豆腐	米 米粒麦 油 でんぶん さつまいも 揚げ油 さとう	にんじん たけのこ チンゲンサイ 白菜 きくらげ 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	625 Kcal 23.9 g 17.9 g 2.9 g
5	木	けいはん ちくわのいそべあげ やさいのごまあえ きょほう	○	牛乳 とり肉 たまご 焼きたくわ 青のり	米 米粒麦 油 小麦粉 揚げ油 白すりごま さとう	しょうが 万能ねぎ たくあん こまつな もやし にんじん 巨峰	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	598 Kcal 24.5 g 17.9 g 3.1 g
6	金	むぎごはん ホキのむぎみそやき もやしとほうれんそうのいそあえ よしのじる	○	牛乳 ホキ 赤色辛みそ もみのり かまぼこ 油揚げ とり肉	米 米粒麦 白すりごま さとう つきこんにゃく でんぶん うどん 玉ねぎ	ほうれん草 ホールコーン(缶) もやし にんじん 長ねぎ みつば	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	622 Kcal 28.3 g 15.3 g 2.6 g
9	月	あきのかおりごはん きつかたんご おかかじょうゆあえ とうふとわかめのみぞしる	○	牛乳 とり肉 たまご 豚ひき肉 かつお節 乾燥わかめ 豆腐 赤色辛みそ 淡色辛みそ	米 米粒麦 さつまいも でんぶん 生パン粉 もち米	にんじん しめじ さやいんげん 長ねぎ しょうが キャベツ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	612 Kcal 26.7 g 17.7 g 2.6 g
10	火	チキンクリームライス パリパリサラダ なし	○	牛乳 とり肉 調理用牛乳	米 米粒麦 油 バター 小麦粉 春巻きの皮 揚げ油 さとう	にんじん マッシュルーム(水煮) 玉ねぎ セロリー ピーマン ホールコーン(缶) キュウリ キャベツ 梨	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	638 Kcal 20.0 g 23.0 g 1.7 g
11	水	むぎごはん コーンコロッケ ひじきのいそに やさいのみぞしる	○	牛乳 豚ひき肉 たまご ひじき さつま揚げ 油揚げ 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 油 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油 さとう	にんじん ホールコーン(缶) 玉ねぎ ごぼう もやし こまつな えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	664 Kcal 20.3 g 19.6 g 2.5 g
12	木	むぎごはん てづくりのりつくだに さけのしおやき じゃがいものそぼろに えのきいりすまじる	○	牛乳 もみのり 鮭 豚ひき肉 豆腐	米 米粒麦 さとう 油 じゃがいも つきこんにゃく	にんじん グリンピース(冷) 玉ねぎ えのきだけ 長ねぎ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	682 Kcal 31.4 g 19.2 g 3.0 g
13	金	ちゃんこうどん もやしとこまつなあまじょうゆ おつきみだんご	○	牛乳 豚肩肉 いか短冊 油揚げ かまぼこ 鍋豆腐 きな粉	うどん さとう 白玉粉 上新粉	にんじん 切干大根 もやし 白菜 しめじ 長ねぎ こまつな かぼちゃ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	588 Kcal 25.5 g 14.9 g 2.5 g
17	火	キムチチャーハン ちゅうかスープ やさいのナムル アップルゼリー	○	牛乳 豚肩肉 とり肉 豆腐 粉蒸天 ゼラチン	米 米粒麦 白いりごま 油 でんぶん はるさめ 白すりごま ごま油 さとう	にんじん 白菜キムチ ピーマン だけのこ 玉ねぎ 長ねぎ もやし こまつな アップルジュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	590 Kcal 20.8 g 16.0 g 2.3 g
18	水	ししじゅうしい にぎすのからあげ イナムドウチ きつかみかん	○	牛乳 豚肩肉 にぎす 刻み昆布 豚バラ肉 生揚げ かまぼこ 甘みそ	米 米粒麦 白いりごま 油 でんぶん 小麦粉 揚げ油 こんにゃく	しょうが にんじん こまつな 大根 みかん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	599 Kcal 24.9 g 20.1 g 2.4 g
19	木	にしょくおはぎ(きなこ・ごま) どんじる きりぼしひきゅうりのごます	○	牛乳 きな粉 あずき 豚肩肉 豆腐 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 黒すりごま さとう 白いりごま 油 こんにゃく じゃがいも	切干大根 キュウリ にんじん 大根 長ねぎ こまつな ごぼう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 Kcal 22.1 g 16.8 g 2.4 g
20	金	オレンジフレンチトースト トマトシチュー なんでもせんぎりサラダ	○	牛乳 たまご 豚肩肉 ひじき	食パン 油 バター さとう 小麦粉 じゃがいも	オレンジジュース しょうが にんにく にんじん セロリー グリンピース(冷) 大根 玉ねぎ トマトピューレ きゅうり キャベツ レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	646 Kcal 22.2 g 23.9 g 3.0 g
24	火	こうやどうふのそぼろごはん けんちんじる いとかんてんのレモンすかけ	○	牛乳 高野豆腐 豆腐 とりひき肉 油揚げ 糸寒天	米 米粒麦 さとう 油 こんにゃく じゃがいも	にんじん しめじ 長ねぎ 大根 ごぼう こまつな キュウリ もやし レモン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	626 Kcal 25.3 g 19.4 g 2.7 g
25	水	むぎごはん かつおのたつたあげ ごしきに もずくいりみそしる	○	牛乳 かつお角切り 焼きちくわ もずく 淡色辛みそ 赤色辛みそ	米 米粒麦 でんぶん ごま油 揚げ油 さとう こんにゃく じゃがいも	しょうが にんにく だけのこ ごぼう にんじん サヤイんげん 玉ねぎ えのきだけ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	619 Kcal 26.9 g 15.3 g 2.5 g
26	木	てづくりナン キーマカリー ゆでやさいのみそドレッシング ブルーン	○	牛乳 たまご 豚ひき肉 調理用牛乳 淡色辛みそ	小麦粉 バター さとう 油 じゃがいも ごま油	玉ねぎ ホールトマト(缶) セロリー にんじん にんにく しょうが もやし キャベツ ブルーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	686 Kcal 22.9 g 25.0 g 2.9 g
27	金	カツどん ぐだくさんみそしる こうはくゼリー	○	牛乳 豚もも肉 たまご 淡色辛みそ 赤色辛みそ 乾燥わかめ 粉蒸天 ゼラチン	米 米粒麦 小麦粉 パン粉 生パン粉 揚げ油 さとう ぐんぶん じゃがいも	玉ねぎ ごぼう にんじん 大根 こまつな クランベリージュース	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	672 Kcal 25.3 g 18.4 g 2.7 g

※ 仕入れや食材の都合により献立が変わることがあります。

☆5日(木)「鶏飯」…鹿児島県の郷土料理です。ごはんに錦糸卵とたくあんをのせ、鶏ガラでとったスープをかけて食べます。

☆13日(金)「お月見だんご」…十五夜の行事食で、お団子を作ります。かぼちゃ入りの黄いお団子に、きな粉をまぶします。

☆19日(木)「二色おはぎ」…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の二種類で、中に手作りのあんこを入れて作ります。

☆27日(金)「カツ丼」「紅白ゼリー」…運動会応援メニューです。「カツ」は「勝つ」のダジャレです。赤組も白組も、力を合わせて頑張ってください!

☆12日(木)・25日(水)…「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)。



こんげつ きゅうしょくもひょう じかん まも じょうず た  
今月の給食目標 「時間を守って上手に食べよう」