



# 8がつ・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  | さいろの食品  | みどりの食品   | 栄養価<br>(中学年)   |
|------|----|---|----|--|---|--|--|
|      |    |   |    | 血や肉になる   | 働く力や体温になる   | 体の調子を整える   |  |
| 8/30 | 金  | だいすいりドライカレー<br>カリカリあびらあげのサラダ<br>なし                  | ○  | 牛乳 豚ひき肉 大豆<br>油揚げ                                  | 米 米粒麦 さとう<br>ごま油                                    | にんにく しょうが セロリー<br>玉ねぎ にんじん レーズン<br>きゅうり キャベツ 梨                               | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>673 Kcal<br>234 g<br>19.4 g<br>2.5 g  |
| 9/2  | 月  | いためジャージャーめん<br>ベイクドポテト<br>れいとみかん                    | ○  | 牛乳 豚ひき肉 たまご<br>赤色辛みそ                               | 中華めん 油 ごま油<br>さとう 白いりごま<br>でんぷん じゃがいも<br>バター        | にんにく しょうが にんじん<br>玉ねぎ 長ねぎ しめじ だけのこ<br>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<br>645 Kcal<br>24.5 g<br>18.0 g<br>2.6 g |
| 3    | 火  | むぎごはん<br>さわらのこうみやき にくじゃが<br>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<br>ごま油 白すりごま                            | しょうが にんにく 長ねぎ<br>玉ねぎ にんじん グリンピース(冷)<br>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<br>633 Kcal<br>26.5 g<br>16.9 g<br>1.8 g |
| 4    | 水  | ごもくうまにどん<br>わかめスープ<br>さつまいもチップス                     | ○  | 牛乳 豚肩肉 むきえび<br>いか短冊 うすら卵<br>かまぼこ 乾燥わかめ<br>豆腐       | 米 米粒麦 油 でんぷん<br>さつまいも 揚げ油<br>さとう                    | にんじん だけのこ チンゲンサイ<br>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<br>625 Kcal<br>23.9 g<br>17.9 g<br>2.9 g |
| 5    | 木  | けいはん<br>ちくわのいそべあげ<br>やさしいごまあえ きょうほう                 | ○  | 牛乳 とり肉 たまご<br>焼きちくわ 青のり                            | 米 米粒麦 油 小麦粉<br>揚げ油 白すりごま<br>さとう                     | しょうが 万能ねぎ たくあん<br>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<br>598 Kcal<br>24.5 g<br>17.9 g<br>3.1 g |
| 6    | 金  | むぎごはん ホキのむぎみそやき<br>もやしとほうれんそうのいそあえ<br>よしのじる         | ○  | 牛乳 ホキ 赤色辛みそ<br>もみのり かまぼこ<br>油揚げ とり肉                | 米 米物麦 白すりごま<br>さとう つきこんにゃく<br>でんぷん うどん 玉ふ           | ほうれん草 ホールコーン(缶)<br>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<br>622 Kcal<br>28.3 g<br>15.3 g<br>2.6 g |
| 9    | 月  | あきのかおりごはん<br>きっかだんご おかかしょうゆあえ<br>とうふとわかめのみそしる       | ○  | 牛乳 とり肉 たまご<br>豚ひき肉 かつお節<br>乾燥わかめ 豆腐<br>赤色辛みそ 淡色辛みそ | 米 米粒麦 さつまいも<br>でんぷん 生パン粉<br>もち米                     | にんじん しめじ さやいんげん<br>長ねぎ しょうが キャベツ<br>こまつな                                     | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>612 Kcal<br>26.7 g<br>17.7 g<br>2.6 g |
| 10   | 火  | チキンクリームライス<br>パリパリサラダ<br>なし                         | ○  | 牛乳 とり肉<br>調理用牛乳                                    | 米 米粒麦 油 バター<br>小麦粉 春巻きの皮<br>揚げ油 さとう                 | にんじん マッシュルーム(水煮)<br>玉ねぎ セロリー ビーマン<br>ホールコーン(缶) きゅうり<br>キャベツ 梨                | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>638 Kcal<br>20.0 g<br>23.0 g<br>1.7 g |
| 11   | 水  | むぎごはん<br>コーンコロケ ひじきのいそに<br>やさしいみそしる                 | ○  | 牛乳 豚ひき肉 たまご<br>ひじき さつまいも揚げ<br>油揚げ 淡色辛みそ<br>赤色辛みそ   | 米 米粒麦 油 小麦粉<br>パン粉 生パン粉 揚げ油<br>じゃがいも さとう<br>つきこんにゃく | にんじん ホールコーン(缶)<br>玉ねぎ ごぼう もやし こまつな<br>えのきたけ                                  | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>664 Kcal<br>20.3 g<br>19.6 g<br>2.5 g |
| 12   | 木  | むぎごはん てづくりのりつくだに<br>さけのしおやき じゃがいものそぼろに<br>えのきいりすましる | ○  | 牛乳 もみのり 鮭<br>豚ひき肉 豆腐                               | 米 米粒麦 さとう 油<br>じゃがいも<br>つきこんにゃく                     | にんじん グリンピース(冷)<br>玉ねぎ えのきたけ 長ねぎ<br>こまつな                                      | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>682 Kcal<br>31.4 g<br>19.2 g<br>3.0 g |
| 13   | 金  | ちゃんこうどん<br>もやしとこまつなのあまじょうゆ<br>おつきみだんご               | ○  | 牛乳 豚肩肉 いか短冊<br>油揚げ かまぼこ<br>絹豆腐 きな粉                 | うどん さとう 白玉粉<br>上新粉                                  | にんじん 切干大根 もやし 白菜<br>しめじ 長ねぎ こまつな<br>かぼちゃ                                     | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>588 Kcal<br>25.5 g<br>14.9 g<br>2.5 g |
| 17   | 火  | キムチチャーハン<br>ちゅうかスープ<br>やさしいナムル アップルゼリー              | ○  | 牛乳 豚肩肉 とり肉<br>豆腐 粉寒天<br>ゼラチン                       | 米 米粒麦 白いりごま<br>油 でんぷん はるさめ<br>白すりごま ごま油 さとう         | にんじん 白菜キムチ ビーマン<br>だけのこ 玉ねぎ 長ねぎ もやし<br>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<br>590 Kcal<br>20.8 g<br>16.0 g<br>2.3 g |
| 18   | 水  | ししじゅうしい<br>にぎすのからあげ イナムドゥチ<br>きっかみかん                | ○  | 牛乳 豚肩肉 にぎす<br>刻み昆布 豚バラ肉<br>生揚げ かまぼこ<br>甘みそ         | 米 米粒麦 白いりごま<br>油 でんぷん 小麦粉<br>揚げ油 こんにゃく              | しょうが にんじん こまつな<br>大根 みかん   | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>599 Kcal<br>24.9 g<br>20.1 g<br>2.4 g |
| 19   | 木  | にしよくおはぎ(きなこ・ごま)<br>とんじろ<br>きりほしときゅうりのごます            | ○  | 牛乳 きな粉 あすき<br>豚肩肉 豆腐<br>淡色辛みそ 赤色辛みそ                | 米 米粒麦 黒すりごま<br>さとう 白いりごま 油<br>こんにゃく じゃがいも           | 切干大根 きゅうり にんじん<br>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<br>634 Kcal<br>22.1 g<br>16.8 g<br>2.4 g |
| 20   | 金  | オレンジフレンチトースト<br>トマトシチュー<br>なんでもせんざりサラダ              | ○  | 牛乳 たまご 豚肩肉<br>ひじき                                  | 食パン 油 バター<br>さとう 小麦粉<br>じゃがいも                       | オレンジジュース しょうが にんにく<br>にんじん セロリー グリンピース(冷)<br>大根 玉ねぎ トマトピューレ<br>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<br>646 Kcal<br>22.2 g<br>23.9 g<br>3.0 g |
| 24   | 火  | こうやどうふのそぼろごはん<br>けんちんじる<br>いとかんてんのレモンすかけ            | ○  | 牛乳 高野豆腐 豆腐<br>とりひき肉 油揚げ<br>糸寒天                     | 米 米粒麦 さとう 油<br>こんにゃく じゃがいも                          | にんじん しめじ 長ねぎ 大根<br>ごぼう こまつな きゅうり<br>もやし レモン                                  | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>626 Kcal<br>25.3 g<br>19.4 g<br>2.7 g |
| 25   | 水  | むぎごはん<br>かつおのたつたあげ<br>ごしきに もすくいりみそしる                | ○  | 牛乳 かつお角切り<br>焼きちくわ もすく<br>淡色辛みそ 赤色辛みそ              | 米 米粒麦 でんぷん<br>ごま油 揚げ油 さとう<br>こんにゃく じゃがいも            | しょうが にんにく だけのこ<br>ごぼう にんじん さやいんげん<br>玉ねぎ えのきたけ                               | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>619 Kcal<br>26.9 g<br>15.3 g<br>2.5 g |
| 26   | 木  | てづくりナン キーマカレー<br>ゆでやさしいみそドレッシング<br>ブルー              | ○  | 牛乳 たまご 豚ひき肉<br>調理用牛乳 淡色辛みそ                         | 小麦粉 バター さとう<br>油 じゃがいも ごま油                          | 玉ねぎ ホールトマト(缶)<br>セロリー にんじん にんにく<br>しょうが もやし キャベツ<br>ブルー                      | エネルギーたんぱく質脂質食塩相当量<br>686 Kcal<br>22.9 g<br>25.0 g<br>2.9 g |
| 27   | 金  | カツどん<br>ぐたくさんみそしる<br>こうはくゼリー                        | ○  | 牛乳 豚もも肉 たまご<br>淡色辛みそ 赤色辛みそ<br>乾燥わかめ 粉寒天<br>ゼラチン    | 米 米粒麦 小麦粉<br>パン粉 生パン粉 揚げ油<br>さとう でんぷん<br>じゃがいも      | 玉ねぎ ごぼう にんじん 大根<br>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<br>672 Kcal<br>25.3 g<br>18.4 g<br>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。かぼちゃ入りの黄色いお団子に、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 きゅうしょくもくひょう じかん まも じょうず た  
今日の給食目標「時間を守って上手に食べよう」