



# 平成29年9月の献立表



家庭数

©少年写真新聞社2017

©少年写真新聞社2016

文京区立小日向台町小学校

給食指導のめあて：係や当番に協力して楽しく食事をしましょう 食生活指導のめあて：規則正しい食事をしましょう

日	曜	献立	食 材			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	お知らせ
			血や肉になるもの	動くかや体温になるもの	体の調子を整えるもの			
5	火	ねぎ豚塩だれ丼 春雨スープ アセロラゼリー	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 でんぷん はるさめ 砂糖 こま油 こま	にら にんじん こまつな 長ねぎ にんにく 玉葱 もやし レモン しめじ 粉寒天 アセロラジュース パイン缶	649	23.2	
6	水	シナモントースト コーンシチュー わかめサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛乳	食パン グラニュー糖 じゃがいも 米粉 砂糖 バター 油	にんじん わかめ 玉葱 クリームコーン ホールコーン 冷凍グリーンピース キャベツ きゅうり	615	21.1	
7	木	ミートソーススパゲティ カラフルサラダ 冷凍みかん	牛乳 豚ひき肉 牛乳 粉チーズ	スパゲティ 米粉 油	にんじん ホールトマト こまつな 赤ピーマン パセリ にんにく しょうが 玉葱 マッシュルーム水煮 もやし きゅうり 黄ピーマン 冷凍みかん	627	25.6	
8	金	枝豆ご飯 いかの照り焼き 変わりきんぴら みそ汁	牛乳 いか 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 油 こま	にんじん 冷凍えだまめ しょうが ごぼう 糸こんにゃく えのきたけ 長ねぎ (粉寒天 みかん缶 オレンジジュース)	576	25.4	9月生まれ お誕生日給食
11	月	高菜チャーハン もちっこ春巻き 豆腐ときのこの中華スープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 牛乳 スライスチーズ	米 春巻きの皮 もち 小麦粉 こま油 こま 油	にんじん たかな漬 チンゲン菜 にんにく 長ねぎ えのきたけ しめじ しょうが キャベツ もやし	704	24.4	
12	火	ご飯 魚の香味焼き 焼き油揚げ入りからし和え 豚汁	牛乳 メルルーサ 油揚げ 豚肉 牛乳	米 砂糖 じゃがいも 油	にんじん こまつな しょうが 長ねぎ キャベツ 玉葱 こんにゃく (粉寒天 みかん缶 オレンジジュース)	589	27.5	9月生まれ お誕生日給食
13	水	ベーコンキャベツドック お豆のスープ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ひよこまめ いんげんまめ レンズまめ 牛乳 ビザチーズ	コッペパン じゃがいも 油	にんじん パセリ 玉葱 キャベツ ホールコーン にんにく セロリ もやし きゅうり	583	22.4	
14	木	ご飯 肉じゃがコロッケ おひたし 冬瓜のすまし汁	牛乳 豚ひき肉 卵 豆腐 牛乳	米 じゃがいも 乾燥マッシュポテト 砂糖 小麦粉 パン粉 油	こまつな にんじん 玉葱 しらたき キャベツ もやし とうがん えのきたけ	687	22.0	
15	金	上海焼きそば 大根の南蛮漬け ブルーベリーマフィン	牛乳 豚肉 いか えび たまご 牛乳	蒸し中華めん 小麦粉 砂糖 油 こま油 パター	にんじん ビーマン あおのり きくらげ はくさい もやし だいこん きゅうり 冷凍ブルーベリー 干しぶどう	673	24.6	
19	火	さんまの蒲焼き丼 おひたし きのこ根菜のお吸い物	牛乳 さんま 鶏肉 豆腐 牛乳	米 でんぷん 砂糖 油	にんじん キャベツ もやし えのきたけ しめじ まいたけ だいこん ごぼう 長ねぎ	707	25.4	
20	水	えびピラフ 野菜スープ みそドレサラダ	牛乳 えび ベーコン 鶏肉 大豆 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 バター 油 こま油	にんじん パセリ 玉葱 マッシュルーム水煮 ホールコーン セロリ キャベツ きゅうり もやし だいこん	604	21.0	
21	木	けんちんうどん 磯和え スイートポテト	牛乳 豚肉 生揚げ たまご 牛乳 生クリーム	冷凍うどん さといも 砂糖 さつまいも 油 バター	にんじん こまつな 刻みのり ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ もやし キャベツ	632	21.9	
22	金	ココアパン 鮭のマヨネーズ焼き コーンサラダ 冬瓜のスープ	牛乳 オホーツクサーモン ベーコン 牛乳 粉チーズ	ココアパン パン粉 マヨネーズ 油	パセリ にんじん こまつな 玉葱 とうがん キャベツ きゅうり ホールコーン	646	28.3	
25	月	かやくご飯 つみれ汁 ごま和え	牛乳 油揚げ いわしすり身 豆腐 牛乳	米 でんぷん 砂糖 こま	にんじん さやいんげん こまつな ごぼう しょうが 長ねぎ キャベツ もやし	574	23.9	
26	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 野菜のレモンしょうゆ 貝だくさんみそ汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 油	こまつな にんじん しょうが キャベツ レモン ごぼう こんにゃく だいこん 長ねぎ	669	24.4	
27	水	豆腐の中華煮 五目スープ 巨峰	牛乳 豚ひき肉 えび 豆腐 鶏肉 牛乳	米 でんぷん じゃがいも 油 こま油	にんじん チンゲン菜 にんにく しょうが 玉葱 長ねぎ 巨峰	629	25.3	
28	木	ミルクパン ラザニア コールスローサラダ	牛乳 豚ひき肉 牛乳 ビザチーズ	ミルクパン ラザニア 小麦粉 砂糖 油	にんじん パセリ にんにく 玉葱 キャベツ ホールコーン もやし	701	29.3	
29	金	夏野菜のカレーライス ツナサラダ りんご	牛乳 豚肉 ツナ 牛乳	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖 油	にんじん トマト こまつな にんにく しょうが 玉葱 なす スッキーニ だいこん きゅうり りんご	686	21.5	

☆食材の入荷状況や学校行事等により、献立を変更することがあります。

☆お誕生日給食の参加者には、特別なデザートがつけます。

☆ハッピーランチの日があります。

☆エネルギー・たんぱく質は中学年(3・4年生)の栄養価です。低学年は約0.9倍、高学年は約1.1倍になります。

学校給食摂取基準は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質20g、中学年(3・4年生)エネルギー640kcal・たんぱく質24g、高学年(5・6年生)エネルギー750kcal・たんぱく質28gとなっています。

☆食材の産地について(入荷状況等により産地が変わります)

豚肉(群馬) 豚ひき肉(群馬) 鶏肉(岩手) 鶏ひき肉(岩手) 卵(青森) えび(マレーシア) いか(青森) わかめ(徳島) メルルーサ(ニュージーランド)  
 さんま(北海道) オホーツクサーモン(北海道) いわしすり身(千葉) あおのり(愛知) のり(国産) 牛乳(千葉) 米(高知) いんげんまめ(北海道)  
 ひよこまめ(アメリカ) レンズまめ(アメリカ) こま(ミャンマー) じゃがいも(北海道) こまつな(埼玉) にんじん(北海道) だいこん(北海道) もやし(栃木)  
 キャベツ(群馬) きゅうり(青森) 玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(青森) ピーマン(茨城) にんにく(青森) しょうが(高知) セロリ(長野) ごぼう(青森) パセリ(長野)  
 えのき(長野) しめじ(福岡) さつまいも(静岡) にら(茨城) なす(埼玉) レモン(アメリカ) 赤ピーマン(ニュージーランド) 黄ピーマン(ニュージーランド)  
 さといも(埼玉) とうがん(静岡) 冷凍みかん(愛媛) きくらげ(東京) 白菜(茨城) 冷凍ブルーベリー(東京) まいたけ(長野) さやいんげん(青森) 巨峰(長野)  
 トマト(北海道) スッキーニ(長野) りんご(長野) パイン缶(国産) みかん缶(国産) ホールトマト(国産) マッシュルーム水煮(国産) ホールコーン(タイ)  
 クリームコーン(北海道) 冷凍えだまめ(北海道)



©少年写真新聞社2017

©少年写真新聞社2017