

令和4年度 9月予定献立表

文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質
2 金	チキンカレーライス	○	鳥がら,鶏肉	米,大豆油,じゃがいも,調合油,薄力粉	しょうが,玉葱,にんにく,にんじん	678 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	20.2 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん M	17.7 g
5 月	四川風麻婆豆腐丼	○	豚ひき肉,鳥がら,豆みそ,木綿豆腐	米,大豆油,上白糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,ねぎ,にら	614 kcal
	糸寒天サラダ		寒天	上白糖,ごま油	こまつな,もやし,キャベツ,にんじん	23.9 g
	果物(梨)				梨	18.3 g
6 火	わかめご飯	○	炊き込みわかめ	米		630 kcal
	魚の西京焼き		鯖(40g),西京みそ	上白糖		30.7 g
	ごまあえ			上白糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,もやし,こまつな,キャベツ	19.6 g
	とうがん汁		削り節(だし),鶏若鶏肉モモ(皮なし),油揚げ	でんぷん	えのきたけ,とうがん,しょうが汁	
7 水	照り焼きチキンスパゲッティ	○	鶏もも 50g,刻み海苔	スパゲッティ(ハーフ),調合油,大豆油,上白糖	にんにく,玉葱,えのきたけ,ぶなしめじ,ねぎ	608 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	調合油,ごま油,上白糖	にんじん,もやし,キャベツ	23.4 g
	冬瓜チーズケーキ		クリームチーズ,調理用牛乳	上白糖,グラニュー糖,バター,コーンスターチ	とうがん,レモン(果汁,生)	22.1 g
8 木	ひじきチャーハン	○	豚肩ロース,干ひじき(7分ゆで),乾	精白米,押麦,サラダ油,炒め油,上白糖,白いりごま	にんにく,パセリ	666 kcal
	焼きビーフン		豚ばら	ごま油,ビーフン	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,こまつな	24.0 g
	中華風たまごスープ		鳥がら,木綿豆腐,たまご,カットわかめ	でんぷん,ごま油	にんじん,玉葱,えのきたけ,ねぎ,しょうが汁	25.0 g
9 金	さつま芋ごはん	○		米,さつまいも		623 kcal
	鯖の文化干し		鯖文化干し(40g)			23.3 g
	けんちん汁		かつお加工品(削り節,豚肉,油揚げ,木綿豆腐,カットわかめ)	大豆油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	23.4 g
	菊花羹		アガー	上白糖	りんご 濃縮還元ジュース,きくの花	
12 月	ミルクパン	○		ミルクパン40g 丸型		601 kcal
	ポテトのお月見焼き		たまご	じゃがいも,さといも,マヨネーズ	玉葱,レモン	23.4 g
	野菜スープ		鳥がら,ベーコン,豚肉		しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,ホールコーン,こまつな	28.3 g
	月夜のサラダ		蒸しかまぼこ	調合油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり	
13 火	ごはん	○		精白米		603 kcal
	魚のずんだ焼き		生鮭 40g,西京みそ		むき枝豆	28.9 g
	野菜の酢醤油かけ			上白糖	もやし,キャベツ,にんじん,きゅうり	17.7 g
	ごま豚汁		豚肉,削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ	大豆油,こんにゃく,じゃがいも,白ねりごま,白すりごま	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ	
14 水	ガーリックライスの クリームソースかけ	○	ベーコン,鶏若鶏肉モモ(皮なし),鳥がら,調理用牛乳,生クリーム	米,おおむぎ(米粒麦),オリーブ油,大豆油,調合油,バター,薄力粉	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),しょうが	621 kcal
	野菜のカレー風味			調合油,上白糖	にんじん,こまつな,もやし,キャベツ	20.1 g
	果物(りんご)				りんご	19.7 g
15 木	あつもいつけ麺	○	鳥がら,豚肉,なると,カットわかめ	冷凍ラーメン,ごま油,大豆油	しょうが,にんにく,にんじん,玉葱,もやし,ねぎ	601 kcal
	大豆と小魚の変わり揚げ		大豆,かえり煮干し	大豆油,じゃがいも,上白糖,白いりごま		28.6 g
	果物(みかん)				みかん M	20.6 g
16 金	白ごまきなこトースト	○	きな粉(大豆)	食パン 50g,マーガリン,上白糖,グラニュー糖,白すりごま,白ねりごま		645 kcal
	ポークシチュー		豚肉もも(角切り),鳥がら	調合油,じゃがいも,中ざら糖,コーンスターチ	にんにく,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),しょうが	19.7 g
	ツナサラダ		ツナ(油漬)	調合油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん	28.0 g

令和4年度 9月予定献立表


文京区立 本郷小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質
20 火	中華おこわ	○	豚肉	米,もち米,上白糖,ごま油	にんじん,ねぎ,さやいんげん	621 kcal
	揚げぎょうざ		豚ひき肉	大豆油,ぎょうざの皮,調合油,ごま油,でんぷん	しょうが,にんにく,キャベツ,にら	24.3 g
	わかめスープ		鳥がら,鶏若鶏肉モモ(皮なし),木綿豆腐,カットわかめ		しょうが,玉葱,えのきたけ,もやし,ねぎ,しょうが汁	22.1 g
21 水	ナン	○		ナン 40g		616 kcal
	タンドリーチキン		鶏もも 20g		にんにく,しょうが	32.2 g
	キーマカレー		豚ひき肉,大豆	炒め油	しょうが,にんにく,玉葱,セロリー,にんじん,トマト水煮(ダイス缶)	27.4 g
	コーンサラダ			調合油,上白糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	
22 木	けんちんうどん 行事食 お彼岸	○	厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉(薄切り),油揚げ	冷凍 細うどん,大豆油,こんにゃく,さといも	にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな	630 kcal
	高野豆腐の甘辛揚げ		高野豆腐	じゃがいも,大豆油,でんぷん,上白糖	レモン(全果,生)	25.4 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	24.6 g
26 月	ガパオライス(目玉焼きのせ)	○	鶏肉(挽肉),たまご	米,おおむぎ(米粒麦),ごま油,上白糖	にんにく,しょうが,にんじん,ピーマン,パプリカ	623 kcal
	センレック入りスープ		鳥がら,鶏若鶏肉モモ(皮なし)	フォー,ごま油	にんじん,玉葱,もやし,ねぎ,レモン(果汁,生)	30.9 g
	世界の料理~タイ~					19.3 g
27 火	ツナトースト	○	ツナ(油漬け)	食パン 50g,調合油	玉葱,ピーマン	608 kcal
	ポトフ		鳥がら,豚肉もも(角切り)	調合油,じゃがいも	しょうが,にんにく,セロリー,にんじん,玉葱	20.9 g
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		パイナップル(缶)チビット,みかん缶(果肉)	21.8 g
28 水	玄米ご飯 かみかみデー	○		米,水稲穀粒(玄米)		618 kcal
	小松菜ふいかけ		かつお節(花)	ごま油	こまつな	24.4 g
	ししゃものかりかり焼き		ししゃも(15g)	マヨネーズ,コーンフレーク		15.9 g
	肉じゃが煮		豚肉,削り節(だし)	ごま油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	にんじん,玉葱	
29 木	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米,でんぷん,大豆油,上白糖	しょうが,しょうが汁	642 kcal
	甘酢あえ			上白糖	だいこん,きゅうり,にんじん,ぶなしめじ	22.2 g
	油揚げと豆腐の味噌汁		削り節(だし),油揚げ,木綿豆腐,白みそ,カットわかめ	じゃがいも	だいこん,えのきたけ,ねぎ	24.2 g
30 金	チーストースト	○	ピザ用チーズ	食パン 50g,オリーブ油	にんにく	615 kcal
	かぼちゃのスープ		豚肉,鳥がら,豆乳	大豆油,じゃがいも,コーンスターチ	玉葱,にんじん,しょうが,かぼちゃ	20.4 g
	かりかりベーコンサラダ		ベーコン	調合油,上白糖	にんじん,きゅうり,キャベツ	26.3 g

今月の給食目標 生活のリズムを整えよう

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けよう
- 給食後は休養し、昼休みは外で遊ぼう
- 規則正しく食事をしよう

八王子とうきょう元気農場から姫冬瓜が届きます!

今月も、地場産の野菜を楽しみにしててください!
元気農場産の野菜を使用する献立には、印をつけています。

学校給食実施基準：エネルギー650kcal たんぱく質21~32g 脂質14~22g

今月の平均栄養価：エネルギー624kcal たんぱく質24.6g 脂質22.2g

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.9倍、高学年は1.1倍を提供しています。