

令和5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食分 - たんぱく質 脂質
4月	チキンカレーライス	○	鳥がら,鶏肉	米,調合油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉	しょうが,玉葱,にんにく,にんじん	659 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	17.2 g
5火	鶏五目ごはん	○	鶏肉,干ひじき,大豆	米,サラダ油,調合油,上白糖	ごぼう,にんじん,干し椎茸	606 kcal
	魚の唐揚げ		メルルーサ	でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが	30.1 g
	冬瓜のえびあんかけ		削り節(だし),鶏ひき肉,むきえび	三温糖,でんぷん	とうがん,しょうが汁,糸みつば	19.6 g
6水	スパゲッティミートソース	○	豚ひき肉	スパゲッティ(半分),オリーブ油,調合油,上白糖,サラダ油,薄力粉	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,マッシュルーム(水煮),トマト水煮(ダイス缶)	637 kcal
	ポテトのハニーサラダ			揚げ油,じゃがいも,はちみつ,サラダ油	にんじん,きゅうり,キャベツ,ホールコーン	23.8 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			21.5 g
7木	豆腐の中華煮丼	○	豚肉,木綿豆腐	精白米,押麦,炒め油,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,ねぎ,万能ねぎ	625 kcal
	青菜といかのあえもの		いか	サラダ油,ごま油,上白糖	こまつな,もやし,きゅうり,玉葱	26.0 g
	果物(りんご)				りんご	19.6 g
8金	さつま芋ごはん	○		米,サラダ油,さつまいも		606 kcal
	鯖のごまつけ焼き		さば	白いりごま,黒いりごま	しょうが	24.9 g
	けんちん汁		削り節(だし),鶏肉,油揚げ,木綿豆腐,カットわかめ	調合油,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	20.7 g
	菊花羹		寒天	上白糖	りんご濃縮還元ジュース,きくの花	
11月	黒砂糖パン	○		黒砂糖パン		602 kcal
	サーモンのタルタルソース焼き		生鮭,たまご,豆乳	マヨネーズ	にんにく,玉葱,レモン(果汁,生),パセリ	31.8 g
	ポトフ		鳥がら,豚肉もも,ベーコン	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,こまつな	24.6 g
12火	きざみうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉,油揚げ	冷凍 細うどん,調合油,こんにゃく,さといも	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな	601 kcal
	豚肉と高野豆腐の甘辛揚げ		豚肉もも,高野豆腐	でんぷん,揚げ油,上白糖,白いりごま	しょうが,レモン(全果,生)	26.2 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	24.4 g
13水	キャロットライスのクリームソースかけ	○	鶏もも,鳥がら,むきえび,調理用牛乳,生クリーム	米,おおむぎ(米粒麦),オリーブ油,炒め油,サラダ油,バター,薄力粉	にんじん,玉葱,しょうが,マッシュルーム(水煮)	619 kcal
	昆布サラダ		塩昆布	サラダ油,ごま油,上白糖	にんじん,キャベツ,こまつな	20.2 g
	果物(なし)				梨	21.8 g
14木	玄米ごはん	○		米,水稲穀粒(玄米)		612 kcal
	かつおでんぶのふりかけ		かつお節(粉)	上白糖,白いりごま		25.8 g
	きびなごの香味揚げ		きびなご	でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが	17.0 g
	肉じゃが煮		豚肉,削り節(だし),高野豆腐	調合油,こんにゃく,上白糖,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,玉葱,こまつな	
15金	米粉パンのきなこ揚げパン	○	きな粉(大豆)	米粉ミックス粉パン,揚げ油,グラニュー糖,上白糖		604 kcal
	ABCミネストローネ		ベーコン,豚肉,鳥がら,ひよこまめ(乾)	調合油,じゃがいも,マカロニ	にんにく,セロリー,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮),しょうが,キャベツ,こまつな	19.1 g
	ツナサラダ		ツナ(油漬)	サラダ油,上白糖	キャベツ,もやし,きゅうり,にんじん	21.8 g

元気農場
姫冬瓜

9月9日
重陽の節句

令和5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	たんぱく質 脂質
19 火	ひじきチャーハン	○	豚肩ロース、干ひじき	米、サラダ油、炒め油、上白糖、白いりごま	にんにく、パセリ	637 kcal
	揚げぎょうざ		豚ひき肉	揚げ油、ぎょうざの皮、薄力粉、調合油、ごま油、でんぷん	しょうが、にんにく、キャベツ、にら	21.5 g
	わかめスープ		烏がら、カットわかめ		玉葱、えのきたけ、もやし、ねぎ、しょうが汁	22.4 g
20 水	ジャンバラヤ	○	ウィンナー	米、おおむぎ(米粒麦)、サラダ油、調合油	にんにく、玉葱、ホールコーン、赤ピーマン、ピーマン	613 kcal
	目玉焼き		たまご			26.8 g
	野菜のスープ煮		鶏肉	炒め油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、だいこん、こまつな	21.8 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	
21 木	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米、でんぷん、揚げ油、上白糖	しょうが汁	647 kcal
	ごま豚汁		削り節(だし)、豚肉、木綿豆腐、油揚げ、白みそ、赤みそ	炒め油、こんにゃく、さといも、白すりごま、白ねりごま	だいこん、にんじん、ごぼう、しめじ、ねぎ、こまつな	21.3 g
	果物(なし)				梨	23.5 g
22 金	じゃこ入りガーリックチーストースト	○	ちりめんじゃこ、パルメザンチーズ	ソトカラツ、バター	にんにく	611 kcal
	ポークシチュー		豚肉、烏がら	調合油、中ざら糖、じゃがいも、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	16.9 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	調合油、上白糖	キャベツ、にんじん、きゅうり、ホールコーン	23.1 g
25 月	里芋ごはん	○	豚ひき肉、油揚げ	精白米、サラダ油、さといも、調合油、上白糖	にんじん、干し椎茸	602 kcal
	鮭の柚子風味焼き		生鮭		ゆず(果皮、生)	30.0 g
	お月見白玉汁		昆布(だし)、削り節(だし)、鶏肉、蒸しかまぼこ	調合油、白玉粉	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな、かぼちゃペースト	19.0 g
26 火	ごぼとん丼	○	豚肉	米、調合油、中ざら糖、でんぷん	にんにく、しょうが、ごぼう、青梗菜	606 kcal
	信州みその味噌汁		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	にんじん、だいこん、えのきたけ、ねぎ	25.3 g
	梅肉あえ				えのきたけ、キャベツ、もやし、ねり梅	19.6 g
27 水	ミルクパン	○		ミルクパン		602 kcal
	コロッケ		豚ひき肉	調合油、上白糖、じゃがいも、パン粉(乾燥)、薄力粉、揚げ油	にんじん、玉葱	23.2 g
	野菜スープ		烏がら、ベーコン、豚肉	調合油	しょうが、にんにく、セロリ、にんじん、玉葱、キャベツ	24.0 g
28 木	ごはん	○		米		600 kcal
	鶏肉のスパイストマト煮		鶏若鶏肉モモ(皮なし)	調合油、はちみつ、オリーブ油	玉葱、トマト水煮(ダイス缶)	23.9 g
	コーンサラダ			サラダ油、上白糖	キャベツ、きゅうり、もやし、にんじん、ホールコーン	18.0 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	
29 金	ジャージャー麺	○	豚ひき肉、烏がら、赤みそ、甜麺醤	蒸し中華めん、ごま油、炒め油、三温糖、でんぷん	にんにく、しょうが、にんじん、玉葱、もやし	612 kcal
	青のいびんスポテト		大豆、あおのり	でんぷん、じゃがいも、揚げ油		21.2 g
	サイダー寒天		寒天	三温糖	黄桃缶	24.4 g

アメリカの料理

行事食
十五夜
(9/29)
文京区和食の日

長野県の料理

給食試食会

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!
 冬瓜は、夏が旬の野菜です。9月は、とうきょう元気農場から少しこぶりな姫冬瓜が届きます。
 今月も、地場産の野菜を楽しみにしてください。

学校給食実施基準：エネルギー611~650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14~22g
 今月の平均栄養価：エネルギー616kcal たんぱく質24.1g 脂質21.3g 食塩相当量2.1g
 ※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。
 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。