



令和2年9月の献立表

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	牛乳	食 材			エネルギー たんぱく質	お知らせ
				血や肉になるもの	働く力や体温になるもの	体の調子を整えるもの		
1	火	こぎつね寿司	○	鶏肉,油揚げ	米,砂糖	にんじん,えだまめ	583 kcal	
		けんちん汁		豚肉,豆腐	サラダ油,こんにゃく,じゃがいも	にんじん,だいこん,長ねぎ	24.1 g	
		塩昆布和え		塩昆布	白ごま	キャベツ,もやし,にんじん	18.5 g	
2	水	ベーコンキャベツドック	○	ベーコン,ピザチーズ	ミルクパン,オリーブ油	玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン	613 kcal	
		レンズ豆のスープ		ウィンナー,鶏肉,レンズ豆(乾)	じゃがいも,サラダ油	セロリー,にんじん,玉ねぎ,パセリ	23.4 g	
		フルーツゼリー		粉寒天	砂糖	みかん(缶),パインアップル(缶),りんご(缶),レモン	24.2 g	
3	木	ご飯	○		米		593 kcal	和食給食
		魚の香味焼き		さば		しょうが,長ねぎ	27.2 g	
		おひたし			砂糖	もやし,にんじん,キャベツ	18.1 g	
4	金	豚汁	○	豚肉,白みそ,赤みそ	サラダ油,じゃがいも,こんにゃく	長ねぎ,にんじん	2.2 g	
		みそラーメン		豚肉,赤みそ,白みそ	蒸し中華めん,サラダ油,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,にんじん,もやし,にら,ホールコーン	645 kcal	
		大根の南蛮漬け			ごま油,砂糖	だいこん,きゅうり	24.1 g	
7	月	青のりポテトビーンズ	○	大豆,あおのり	でんぷん,じゃがいも,米ぬか油		23.2 g	
		ジャンバラヤ		鶏肉,ウィンナー	米,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ピーマン,赤ピーマン,トマトジュース	617 kcal	
		ジャーマンポテト		ベーコン	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,ホールコーン,パセリ	18.9 g	
8	火	冬瓜のスープ	○	鶏肉		玉ねぎ,にんじん,とうがん,パセリ	19.5 g	
		こぶごはん		刻み昆布,油揚げ	米,もち米	にんじん	632 kcal	
		肉じゃが		豚肉,高野豆腐	サラダ油,系こんにゃく,じゃがいも,砂糖	にんじん,玉ねぎ,グリーンピース	25.1 g	
9	水	からし和え	○		砂糖	にんじん,もやし,キャベツ	18.6 g	
		ピザトースト		ベーコン,ピザチーズ	食パン,サラダ油	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム(水煮缶詰),ピーマン	607 kcal	
		田舎風スープ		豚肉,高野豆腐	サラダ油,じゃがいも,普通はるさめ	しょうが,にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	25.2 g	
10	木	冷凍みかん	○			冷凍みかん	25.8 g	
		ご飯			米		640 kcal	
		魚のあずま煮		ホキ	でんぷん,米粉,米ぬか油,砂糖,白ごま		26.4 g	
11	金	切り干し大根の含め煮	○	油揚げ	サラダ油,こんにゃく,砂糖,ごま油	にんじん,切り干しだいこん,こまつな	20.4 g	
		みそ汁		豆腐,生わかめ,白みそ,赤みそ		長ねぎ	2.8 g	
		和風スパゲティ		ベーコン,鶏肉,焼きのり	スパゲティ,オリーブ油	にんにく,玉ねぎ,にんじん,ぶなしめじ,えのきたけ,エリンギ,ピーマン	581 kcal	
14	月	コーンサラダ	○	コーンサラダ	サラダ油	キャベツ,にんじん,もやし,ホールコーン,玉ねぎ	19.1 g	
		ゼリー入りフルーツポンチ		粉寒天	砂糖	みかん(缶),パインアップル(缶),りんご(缶),ぶどうジュース,レモン	18.2 g	
		麻婆丼		豚肉,八丁みそ,赤みそ,豆腐	米,サラダ油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,長ねぎ,玉ねぎ,にんじん,エリンギ,にら	639 kcal	
15	火	大根サラダ	○		サラダ油,ごま油	だいこん,キャベツ,にんじん	24.2 g	
		なし				なし	21.3 g	
							2.3 g	
16	水	豚肉とごぼうのごはん	○	豚肉	米,砂糖,サラダ油	にんにく,しょうが,ごぼう,にんじん,えだまめ	619 kcal	
		小松菜のみそ汁		油揚げ,白みそ,赤みそ		こまつな,長ねぎ	24.5 g	
		豆アジの南蛮漬け		豆あじ	米粉,米ぬか油,砂糖	しょうが,長ねぎ	21.5 g	
17	木	ハニートースト	○		食パン,有塩バター,はちみつ		654 kcal	
		チリコンカン		いんげんまめ,ベーコン,豚肉	じゃがいも,サラダ油,米粉,米ぬか油	玉ねぎ,にんじん,にんにく,しょうが,パセリ	21.6 g	
		フレンチサラダ			砂糖,サラダ油	もやし,きゅうり,にんじん,玉ねぎ	27.1 g	
18	金	ごはん	○		米		609 kcal	
		鶏肉のみそ焼き		鶏肉,赤みそ	砂糖	しょうが,長ねぎ	25.2 g	
		おひたし			砂糖	こまつな,にんじん,キャベツ	21.0 g	
23	水	かきたま汁	○	豆腐,たまご	でんぷん	にんじん,玉ねぎ	2.4 g	
		ちゃんこうどん		焼き竹輪,鶏肉,油揚げ	冷凍細うどん,砂糖	にんじん,だいこん,はくさい,長ねぎ,こまつな	589 kcal	
		もやしときゅうりのポン酢		生わかめ(原産,生)	砂糖	もやし,きゅうり,レモン	22.2 g	
24	木	鬼まんじゅう	○		さつまいも,米粉,でんぷん,砂糖		15.4 g	
							2.5 g	
25	金	ご飯	○		米		652 kcal	
		家常豆腐		豚肉,赤みそ,豆みそ,生揚げ	サラダ油,ごま油,砂糖,でんぷん	にんにく,しょうが,長ねぎ,キャベツ,にんじん,玉ねぎ,チンゲンツアイ	24.5 g	
		パンサンスー			普通はるさめ,砂糖,ごま油	にんじん,もやし,きゅうり	21.7 g	
29	火	冷凍みかん	○				2.8 g	
		ホットドック		フランクフルト	コッペパン	キャベツ	586 kcal	
		ポトフ		鶏肉,ベーコン	サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん,キャベツ	23.2 g	
30	水	巨峰	○			巨峰	25.9 g	
							2.8 g	
29	火	わかめごはん	○	炊き込みわかめ	米		711 kcal	
		チキンカツ		鶏肉,卵	米粉,パン粉,米ぬか油,小麦粉		27.0 g	
		もやしのナムル			砂糖,ごま油	もやし	25.6 g	
29	火	大根のみそ汁	○	油揚げ,赤みそ,白みそ		だいこん	3.6 g	
		カレーピラフ		鶏肉,ウィンナー	米,押麦,オリーブ油,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰),ピーマン,ホールコーン	604 kcal	
		コールスローサラダ			サラダ油,砂糖	きゅうり,にんじん,もやし,玉ねぎ	16.8 g	
30	水	オニオンスープ	○	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ,にんじん,パセリ	19.3 g	お誕生日給食 8月, 9月
		グレープゼリー		粉寒天	砂糖	ぶどうジュース,りんご(缶)	3.1 g	
		ハヤシライス		豚肉	米,サラダ油,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,にんじん,セロリー,ホールトマト,グリーンピース	711 kcal	
30	水	豆のサラダ	○	いんげんまめ,ひよこまめ(乾),ベーコン	砂糖,サラダ油	キャベツ,ホールコーン,きゅうり	21.7 g	
		りんご				りんご	23.5 g	
							2.7 g	

☆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。

☆お誕生日給食があります。

☆Happyランチの日があります。

児童1人1回当たりの学校給食摂取基準(平成30年8月1日改正)は、低学年(1・2年生)エネルギー530kcal・たんぱく質21.9g、中学年(3・4年生)エネルギー650kcal・たんぱく質26.8g、高学年(5・6年生)エネルギー780kcal・たんぱく質32.2gとなっています。

☆食材の産地について(時季等により産地は変わります)

豚肉・豚ひき肉(群馬) 鶏肉・鶏ひき肉(岩手) 卵(青森) ホキ(ニュージーランド) ピザチーズ(北海道) さば(ノルウェー)
 豆あじ(宮崎) わかめ(徳島) かつお節(静岡) 牛乳(千葉) だし昆布(北海道) かつお中厚削り節(静岡) のり(国産) ごま(ミャンマー) 大豆(北海道)
 米(石川) もち米(熊本) 麦(静岡) 米粉(秋田) じゃがいも(北海道) さつまいも(千葉・茨城) ひよこ豆(アメリカ) レンズ豆(アメリカ) 白いんげん(北海道)
 小松菜(埼玉) 人参(北海道) 大根(青森・北海道) もやし(栃木) キャベツ(群馬) きゅうり(埼玉) 玉ねぎ(北海道) 長ねぎ(千葉) 枝豆(北海道) ごぼう(埼玉)
 にんにく(青森) しょうが(高知) しめじ(新潟) えのき(愛媛) エリンギ(長野) パセリ(長野) ピーマン(茨城) 赤ピーマン(ニュー・ラド) 切り干し大根(宮崎)
 たら(茨城) 冷凍グリーンピース(ニュー・ラド) セロリ(静岡) 冬瓜(愛知) チンゲン菜(静岡) 白菜(茨城) レモン(アメリカ) 冷凍みかん(愛媛) 巨峰(長野)
 りんご(長野) 梨(茨城) りんご缶(青森) パイン缶(インドネシア) みかん缶(愛知) ホールコーン(北海道) ホールトマト(国産) マッシュルーム水煮(岡山)

