

# 9月献立表

〈9月のめあて〉規則正しい  
食事をしよう

令和5年度

文京区立駒本小学校

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 エネルギー
4月	スタミナ丼 春雨サラダ 丸ごとわかめスープ		豚肉 鶏肉、生わかめ、茎わかめ めかぶわかめ、豆腐	精白米、米粒麦、油、砂糖、でんぷん 油、砂糖、春雨	にんにく、生姜、玉ねぎ、もやし、にら、赤ピーマン 人参、きゅうり 長ねぎ	629 kcal 24.3 g 20.2 g 3.1 g
5火	梅かつおごはん とうがんとひき肉炒め けんちん汁		かつお節 豚肉、大豆ミート 豚肉、豆腐	精白米、米粒麦 油、砂糖 ★ごま油、里芋、こんにゃく、油	カリカリ梅 にんにく、玉ねぎ、人参、冬瓜、なす、しめじ 大根、ごぼう、長ねぎ、人参	577 kcal 24.8 g 17.9 g 2.2 g
6水	ガーリックチーストースト カボナータ パインゼリー		★ピザチーズ、ベーコン 鶏肉、ベーコン	★食パン★バター 油	なす、ズッキーニ、人参、かぼちゃ、赤パプリカ 黄パプリカ、にんにく、玉ねぎ、セロリ、ダイストマト ★パインジュース	617 kcal 22.4 g 28.7 g 2.3 g
7木	豚肉とごぼうのご飯 鯖の塩焼き 黄金おひたし 菊花入りすまし汁	和食の日 重陽の節句	豚肉、油揚げ ★さば 豆腐、カットわかめ	精白米、もち米、ごま油、砂糖 砂糖	ごぼう、人参、小松菜、もやし、ホールコーン、こねぎ、菊のり 人参、小松菜、もやし、ホールコーン こねぎ、菊のり	676 kcal 23.7 g 28.6 g 2.5 g
8金	ごまご飯 なす入り麻婆豆腐 水菜と卵のスープ		豚肉、赤みそ、豆腐 鶏肉、★たまご	精白米、押麦、★白ごま 油、砂糖、でんぷん、ごま油	なす、にんにく、生姜、人参、長ねぎ 生姜、人参、玉ねぎ、えのきだけ、水菜	595 kcal 27.0 g 22.6 g 2.3 g
11月	大豆入じゃこご飯 筑前煮 野菜のごまみそ和え		★ちりめんじゃこ、大豆 鶏肉、焼き竹輪(アレルギーなし) 高野豆腐 赤みそ	精白米 油、じゃがいも、こんにゃく、砂糖 ★白ごま、砂糖	ごぼう、人参、れんこん、さやいんげん もやし、人参、小松菜	584 kcal 26.1 g 16.8 g 2.7 g
12火	黒砂糖食パン えびとトマトのスープ キャラメルポテト		ベーコン、大豆水煮、★えび、★たまご ★生クリーム	★黒砂糖食パン 油 油、さつまいも、砂糖、★バター	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、ダイストマト	595 kcal 20.9 g 25.0 g 1.9 g
13水	ハヤシライス フレンチサラダ粒マスタード ぶどう		豚肉	精白米、押麦、油、じゃがいも、米粉 砂糖、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、人参、セロリ、ダイストマト キャベツ、ホールコーン、きゅうり、人参、玉ねぎ ★ぶどう	629 kcal 20.0 g 19.2 g 2.5 g
14木	ソース焼きそば 華風コーンスープ 乳ない豆腐		豚肉、青のり 豆腐 粉寒天、★牛乳	油、★むし中華めん でんぷん 砂糖	人参、玉ねぎ、キャベツ、もやし クリームコーン、ホールコーン、長ねぎ ★みかん缶、★黄桃缶、★パイナップル ★レモン果汁	634 kcal 25.5 g 18.8 g 2.6 g
15金	石狩飯 生揚げのそぼろ煮 さつまい		★さけ、刻みのり 生揚げ、鶏肉 豚肉、油揚げ、白みそ、赤みそ	精白米、★白ごま 砂糖、油、でんぷん さつまいも	生姜、人参、玉ねぎ 大根、ごぼう、長ねぎ	651 kcal 30.9 g 24.0 g 2.7 g
19火	チキンカレー かりかりベジサラダ		鶏肉 ★ちりめんじゃこ	精白米、油、じゃがいも、砂糖、米粉 じゃがいも、油、砂糖	生姜、にんにく、玉ねぎ、人参 れんこん、キャベツ、きゅうり にんにく、人参、ホールコーン	631 kcal 21.0 g 23.4 g 1.9 g
20水	さんまの蒲焼き丼 冬瓜のかき玉汁 果物(なし)		★さんま ★たまご	精白米、でんぷん、油、砂糖 でんぷん	生姜 冬瓜、人参 ★なし	668 kcal 23.2 g 29.0 g 2.0 g
21木	ピピンパ めかぶのワンタンスープ アセロラゼリー		豚肉 めかぶわかめ、★たまご 粉寒天	精白米、胚芽米、押麦、油、砂糖、でんぷん ごま油 ★ワンタンの皮 砂糖	にんにく、生姜、ホールコーン、ほうれん草 大豆もやし、生ぜんまい(ゆで) 人参 ★アセロラジュース	644 kcal 25.4 g 19.3 g 2.6 g
22金	コッペパン ポテトミートグラタン オレンジサラダ		豚肉、★ピザチーズ、★牛乳	★コッペパン じゃがいも、油、★バター、米粉 油、砂糖	玉ねぎ、人参、にんにく、生姜 キャベツ、きゅうり、★みかん缶	604 kcal 24.4 g 25.3 g 2.5 g
25月	かやくご飯 白身魚のみそだれかけ 玉ねぎとじゃこのきんぴら すまし汁		鶏肉、油揚げ ★ほき、白みそ、赤みそ ★ちりめんじゃこ 豆腐、カットわかめ	精白米、油、糸こんにゃく、砂糖 砂糖、でんぷん 油、砂糖、★白ごま	ごぼう、人参、しめじ 生姜 人参、玉ねぎ、れんこん 小松菜	599 kcal 30.1 g 19.7 g 2.8 g
26火	ハニートースト 鮭のクリームシチュー お豆のサラダ		★さけ、★牛乳 大豆、白いんげん豆、ベーコン	★食パン★バター、はちみつ 油、じゃがいも、コーンスターチ、バター 油、砂糖	人参、玉ねぎ、マッシュルーム キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	615 kcal 27.7 g 23.8 g 2.8 g
27水	ジャージャー麺 青のりのポテトビーンズ		豚肉、赤みそ 大豆、青のり	★蒸し中華めん、油、砂糖、★ごま油 でんぷん でんぷん、じゃがいも、油	人参、もやし、きゅうり、ホールコーン 玉ねぎ、にんにく、生姜	589 kcal 25.4 g 24.9 g 2.8 g
28木	ジャンバラヤ きのこのペンネ じゃがたまスープ		鶏肉 ベーコン ★たまご、ベーコン	精白米、油 ★ペンネ、油 じゃがいも、でんぷん	にんにく、玉ねぎ、人参、ピーマン 赤ピーマン、ダイストマト しめじ、えのきだけ、えりんぎ、にんにく 玉ねぎ、人参	608 kcal 22.9 g 22.0 g 2.2 g
29金	こぎつね寿司 すまし汁 お月見団子みたらしあん	お月見献立	鶏肉、油揚げ、刻みのり 豆腐、カットわかめ 豆腐	精白米、砂糖、★白ごま 白玉粉、上新粉、でんぷん、砂糖	人参、しめじ、さやいんげん 長ねぎ	627 kcal 22.6 g 17.9 g 2.3 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【9月7日(木)和食の日・重陽の節句】五節句のひとつで菊を使って、長生きをお祝いしたことから「菊の節句」ともいわれます。本来は9日ですが、給食では早めに提供します。  
【9月8日(木)お月見献立】今年の中秋の名月は9月29日です。

今月の平均エネルギー：617Kcal  
たんぱく質：24.3g  
エネルギー目標値：611～650Kcal  
たんぱく質：21.1～32.5g

※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います。