



こんだてひょう(ぜんはん)

文京区立汐見小学校
校長 山田 晴康



ひにち	こんだてめい	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	エネルギー たんぱく質	
1 月	始業式						
2 火	カレーライス	○	ぶたにく	こめ むぎ サラダあぶら こむぎこ じゃがいも はちみつ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	631 kcal 19.1 g	
	ツナサラダ		ツナ	さとう サラダあぶら	だいこん きゃべつ にんじん きゅうり		
	冷凍パイナップル				パイナップル		
3 水	ピザトースト	○	ベーコン チーズ	パン オリーブオイル	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールトマト ピーマン	607 kcal 27.2 g	
	マセドアンサラダ		じゃがいも サラダあぶら さとう はちみつ	にんじん きゅうり とうもろこし			
4 木	白いんげん豆のチャウダー	○	とりにく きゅうりにゅう いんげんまめペースト	こむぎこ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	587 kcal 27.3 g	
	じゃこ入りサラダ		ぶたにく だいず みそ とうにゅう	うどん ごまあぶら さとう ごま	にんにく しょうが ながねぎ にんじん もやし こまつな		
5 金	栗物(なし)	○	ちりめんじゃこ	さとう ごまあぶら サラダあぶら	だいこん きゃべつ にんじん きゅうり	638 kcal 26.5 g	
	ビビンバ		ぶたにく みそ	こめ むぎ ごま ごまあぶら さとう	しょうが にんにく ながねぎ にんじん もやし こまつな		
	豆腐とわかめのスープ		とうふ わかめ	ごまあぶら	ながねぎ こまつな		
8 月	きなこ豆	○	いりだいず きなこ	さとう		599 kcal 24.6 g	
	ガパオライス		とりにく ぶたにく	こめ ごまあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ぶなしめじ ピーマン こまつな		
	五目スープ		とりにく	じゃがいも	にんじん たまねぎ チンゲンサイ		
9 火	ホワイトかん	○	こなかんてん にゅうさんきんいんりょう			564 kcal 28.8 g	
	ごはん			こめ			
	かつおのあずま煮		かつお	でんぶん さとう	しょうが		
	菊花あえ			さとう でんぶん	きゅうりにんじん きゃべつ きくのはな		
10 水	みそ汁	○	とうふ あぶらあげ みそ		だいこん たまねぎ こまつな	581 kcal 20.3 g	
	キムチチャーハン		ぶたにく	こめ むぎ サラダあぶら ごまあぶら ごま	しょうが にんじん ながねぎ にら キムチ		
	もずく入り酸辣湯		もずく とうふ たまご	ごまあぶら	にんじん ながねぎ		
11 木	フルーツミックス	○		さとう	みかんかん おうとうかん りんごかん パインかん	511 kcal 18.9 g	
	ごはん			こめ			
	さばのごま焼き		たいせいようさば	さとう ごま	しょうが		
	くきわかめサラダ		だいず みそ くきわかめ	さとう サラダあぶら	だいこん にんじん きゅうり		
12 金	みそ汁	○	あぶらあげ みそ	じゃがいも	もやし えのきたけ こまつな	603 kcal 30.3 g	
	丸パン			パン			
	あごカツ 梨のソースがけ		とびうお	パンこ こむぎこ	たまねぎ しょうが なし		
	豆コロスープ		とりにく ひよこめ	じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし しょうが		
15 月	敬老の日						
16 火	ヨーグルトケーキ	○	たまご ヨーグルト きゅうりにゅう	こむぎこ さとう パター	レモンかじゅう	652 kcal 26.1 g	
	ミートソース		ぶたにく だいず	スパゲティ オリーブオイル サラダあぶら ごま	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールトマト トマトジュース トマトピューレ グリーンピース		
	スパゲッティ			サラダあぶら さとう	きゃべつ きゅうりにんじん たまねぎ		
	オニオンドレッシングサラダ						

○食材の出荷状況や天候により、献立を変更する場合があります。
○エネルギー・たんぱく質は中学年の値を載せています。低学年は0.9倍、高学年1.1倍を目安としてください。



9月

こんだてひょう(こうはん)



17	水	ごはん	○		こめ		569 kcal 20.8 g
		カレー肉じゃが		ぶたにく あぶらあげ	じゃがいも こんにやく さとう	たまねぎ にんじん ほししいたけ	
		ごまみそ汁 菓物(なし)		みそ	ごま	だいこん にんじん たまねぎ きゃべつ えのきたけ	
18	木	さんまのかば焼き丼	○	さんま	こめ さとう でんぷん	しょうが	658 kcal 26.5 g
		3色あえ			サラダあぶら ごま	もやしにんじん こまつな しょうが	
		すまし汁		とりにく わかめ かまぼこ	さといも	ほんしめじ	
19	金	吹き寄せおこわ	○	とりにく	こめ もちごめ ごま	にんじん ぶなしめじ えだまめ	578 kcal 25.2 g
		揚げ出し豆腐		とうふ	こむぎこ でんぷん	だいこん	
		ほうとう汁 菓物(シャインマスカット)		ぶたにく みそ		にんじん だいこん ほうさい かぼちゃ こまつな シャインマスカット	
22	月	ごはん	○		こめ		569 kcal 26.6 g
		さけの紅葉焼き		ぎんざけ	エッグフリーマヨネーズ	にんじん	
		けんちん汁		とうふ	ごまあぶら こんにやく じゃがいも	だいこん にんじん ごぼう	
		みずようかん		こしあん こなかんてん	さとう		
23	火	しゅう ぶん の ひ					
24	水	ビスキュイパン	○	ぎゅうにゅう	パン こむぎこ さとう バター		666 kcal 21.6 g
		トマトシチュー		とりにく	じゃがいも サラダあぶら こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールトマト グリーンピース	
		バリバリ海藻サラダ		オイルツナ わかめ	わんだんのかわ さとう ごまあぶら	きゃべつ もやし きゅうり にんじん	
25	木	塩焼きそば	○	ぶたにく あおのり かつおぶし	ごまあぶら むしちゅうかめん	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし	601 kcal 24.3 g
		白菜スープ		ベーコン わかめ	ごまあぶら	にんじん ほうさい えのきたけ こまつな	
		マーラーカオ		たまご ぎゅうにゅう	こむぎこ くるざとう さとう サラダあぶら		
26	金	ごはん	○		こめ		638 kcal 19.8 g
		キムムッチ		もみのり	ごまあぶら ごま さとう	にんにく	
		酢豚		ぶたにく	でんぷん じゃがいも さとう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ グリーンピース	
		春雨サラダ			はるさめ さとう ごまあぶら	もやし きゃべつ にんじん きゅうり	
29	月	ベーコンマヨチーズトースト	○	ベーコン チーズ	パン じゃがいも エッグフリーマヨネーズ	たまねぎ とうもろこし	538 kcal 19.7 g
		マスタードサラダ			サラダあぶら	きゃべつ にんじん きゅうり とうもろこし	
		ジュリアンスープ				きゃべつ にんじん たまねぎ	
		カラメルプリン		たまご ぎゅうにゅう なまクリーム	さとう		
30	火	ごはん	○		こめ		622 kcal 23.8 g
		天ぷら(ちくわ・ししゃも)		やきちくわ ししゃも あおのり	こめこ こむぎこ	しょうが	
		糸寒天サラダ		いとかんてん	ごまあぶら さとう ごま	にんじん きゅうり きゃべつ	
		豚汁		ぶたにく とうふ みそ	ごまあぶら じゃがいも こんにやく	だいこん にんじん ながねぎ	



9月の給食回数 19回
(ご飯12回 パン4回 麺3回)

9月栄養価平均(3・4年)
エネルギー 601kcal
たんぱく質 24.1g

※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を行なっております。