



令和3年

9月給食こんだて表



新宿区立落合第一小学校

とうきょうとさん、しょうがい、かせん、ひ
※東京都産の食材には下線を引いています。

実施日	曜	飲 み 物	献 立 名	材 料 名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	ひとこと
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの		
1	水		ごはん のりの佃煮 高野豆腐と野菜のうま煮 野菜のごま酢浸し	牛乳 のり とり肉 高野豆腐	米 麦 さとう 油 こんにやく じゃがいも ごま	ごぼう にんじん さやいんげん もやし ごまつな キャベツ	606 22.0	【食べ比べ ぶどう】 7日は高尾 ぶどうと瀬戸 ジャイアンツ の2種類のぶ どうがでま す。どちらも 皮ごと食べら れ、甘みが 強い品種で す。食べ比 べてみてくだ さい。
2	木		ソフトフランスパン ポークビーンズ フルーツヨーグルト	牛乳 ぶた肉 大豆 ヨーグルト	ソフトフランスパン 小麦粉 油 じゃがいも さとう	にんにく セロリー たまねぎ にんじん しょうが マッシュルーム 黄桃 りんご みかん	615 22.9	
3	金		森のキノコのカレーライス じゃこサラダ なし	牛乳 とり肉 じゃこ	米 麦 油 ごま 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご しめじ えのきたけ もやし キャベツ なし	604 19.9	
6	月		照り焼きチキンサンド 鉄骨サラダ ABCマカロニスープ	牛乳 とり肉 ひじき チーズ じゃこ	丸パン さとう ごま ごま油 油 マカロニ	キャベツ にんじん <u>ごまつな</u> だいこん たまねぎ にんにく しめじ パセリ	614 28.6	【まぐろ】 10日は東京 都産のきは だまぐろを 使用します。小 笠原諸島で とれたまぐろ は、とても希 少です。新 型コロナウイ ルス感染症 により、需要 が少なくなっ た食材を給 食で使用で きるように国 が支援して います。
7	火		雑穀ごはん 生揚げの中華うま煮 わかめサラダ 食べ比べぶどう	牛乳 生揚げ ぶた肉 いか わかめ	米 麦 きび 黒米 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが 干しいたけ たけのこ にんじん たまねぎ もやし キャベツ 高尾ぶどう 瀬戸ジャイアンツ	674 30.7	
8	水		みそラーメン 糸寒天のサラダ カルシウムビーンズ	牛乳 とり肉 みそ 糸寒天 高野豆腐 大豆 じゃこ	中華めん ごま油 油 さとう でんぷん ごま	しょうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ コーン <u>ごまつな</u>	644 27.9	
9	木		菊花ずし 五目豆煮 しんじょのすまし汁	牛乳 とり肉 油揚げ のり 大豆 えび たら 豆腐	米 さとう 油 こんにやく でんぷん	菊のり にんじん 干しいたけ さやいんげん ごぼう れんこん たまねぎ しめじ しょうが 長ねぎ ほうれんそう	603 26.7	【おはぎ】 20日からの お彼岸にあ わせて、17 日におはぎ を出します。 萩の花にと え、おはぎと 呼ばれてい ます。給食 では小豆か らあんこを 手 作 り し ま す。
10	金		ごはん 鯖のコロコロ甘辛揚げ 磯香あえ 豆ふと大根のみそ汁	牛乳 まぐろ のり 豆腐 みそ	米 麦 油 でんぷん さとう ごま	しょうが にんにく にんじん キャベツ <u>ごまつな</u> だいこん たまねぎ えのきたけ 長ねぎ	634 26.5	
13	月		たこのガーリックライス 海藻サラダ シーフードチャウダー	牛乳 たこ 海藻ミックス ウィンナー えび 貝柱 いんげんまめ 調製豆腐	米 麦 バター さとう ごま油 ごま	にんにく パセリ キャベツ <u>ごまつな</u> たまねぎ	626 25.2	
14	火		抹茶ミルクサンド ポトフ ひよこ豆のサラダ	牛乳 練乳 とり肉 ひよこめ	ミルクパン マーガリン 油 じゃがいも さとう	にんにく しょうが にんじん たまねぎ キャベツ <u>ごまつな</u> もやし	600 28.0	【おはぎ】 20日からの お彼岸にあ わせて、17 日におはぎ を出します。 萩の花にと え、おはぎと 呼ばれてい ます。給食 では小豆か らあんこを 手 作 り し ま す。
15	水		ごはん さばの塩こうじ焼き 切干し大根の煮付 ごま味噌汁	牛乳 さば 塩こうじ 油揚げ みそ わかめ	米 麦 油 さとう じゃがいも ごま	にんじん 切干し大根 さやいんげん たまねぎ ごまつな	638 26.7	
16	木		ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜のからしあえ みだくさん汁	牛乳 ぶた肉 豆腐 みそ	米 麦 さとう じゃがいも	しょうが にんにく にんじん キャベツ <u>ごまつな</u> だいこん たまねぎ 長ねぎ	619 25.4	
17	金		肉うどん 野菜のごま酢和え おはぎ	牛乳 ぶた肉 かまぼこ あずき	うどん 油 さとう ごま もち米 米 三温糖	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ <u>ごまつな</u> もやし キャベツ	657 25.8	【十五夜】 空気が澄ん で最も月が 美しく見える 日が十五夜 です。中秋 の名月とも 言 い ま す。お団 子やすき、 里芋やさつ まいもをお 供 え 物 と し て 飾 り ま す。給食 では満月に 見立てたお 月見団子 を 作 り ま す。
21	火		十五夜炊き込みご飯 焼きししゃも じゃがいもとにんじんのみそ汁 お月見団子	牛乳 とり肉 油揚げ 大豆 ししゃも みそ 豆腐	米 もち米 油 さとう さいとも じゃがいも 白玉粉 でんぷん	にんじん 干しいたけ しめじ たまねぎ 長ねぎ	624 25.9	
22	水		ねぎチャーハン ジャンボぎょうざ 五目スープ	牛乳 じゃこ 卵 ぶた肉 豆腐	米 麦 油 ごま ごま油 ぎょうざの皮 小麦粉 マロニー	長ねぎ キャベツ しょうが もやし にんにく にんじん たまねぎ にら たけのこ 干しいたけ ほうれんそう	679 25.7	
24	金		ごはん いわしの松前煮 即席漬け じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 いわし 生揚げ みそ	米 麦 さとう じゃがいも	にんにく しょうが キャベツ にんじん だいこん たまねぎ <u>ごまつな</u>	647 24.8	【十五夜】 空気が澄ん で最も月が 美しく見える 日が十五夜 です。中秋 の名月とも 言 い ま す。お団 子やすき、 里芋やさつ まいもをお 供 え 物 と し て 飾 り ま す。給食 では満月に 見立てたお 月見団子 を 作 り ま す。
27	月		ジャンバラヤ レモたまドレッシングサラダ ミネストローネ りんご	牛乳 ベーコン ウィンナー いか えび とり肉	米 麦 バター さとう 油 マカロニ	トマトジュース にんにく セロリー たまねぎ トマト グリンピース にんじん もやし きゅうり キャベツ コーン レモン りんご	628 21.3	
28	火		ごはん めだいの葱塩焼き じゃがいもきんぴら ねぎと豆腐のみそ汁	牛乳 めだい 豆腐 みそ	米 麦 ごま油 ごま じゃがいも 油 こんにやく さとう	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん さやいんげん ごぼう	613 25.3	
29	水		さつまいもごはん 卵焼き あんかけがけ とん汁	牛乳 とり肉 卵 ぶた肉 豆腐 みそ	米 麦 さつまいも 油 さとう でんぷん こんにやく じゃがいも	にんじん グリンピース ごぼう だいこん たまねぎ 長ねぎ	638 24.0	【十五夜】 空気が澄ん で最も月が 美しく見える 日が十五夜 です。中秋 の名月とも 言 い ま す。お団 子やすき、 里芋やさつ まいもをお 供 え 物 と し て 飾 り ま す。給食 では満月に 見立てたお 月見団子 を 作 り ま す。
30	木		シーフードトマトクリームスパゲティ カラフルサラダ 洋なし入りスカッシュゼリー	牛乳 ベーコン えび いか 生クリーム 粉チーズ 粉寒天	油 スパゲッティ 油 バター さとう	にんにく たまねぎ トマト パセリ <u>ごまつな</u> キャベツ 赤ピーマン コーン りんご レモン なし	631 24.0	
◎学校行事や食材費、天候等の都合により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。							9月分 一日あたりの平均	630 25.4
							3・4学年 1人1回当たりの 学校給食摂取基準	650 26.0

・・・長期欠席(土・日・祝日等を含む連続した8日以上)の給食費の返金について・・・

1年生は6月4日付け「令和3年度4・5・6月の給食費について」、2～6年生は4月22日付け「令和3年度4・5月の給食費について」でお知らせいたしました通り、長期欠席し給食を停止する場合は返金となります。そのため給食停止届の提出をお願いいたします。返金は、届け出の翌日から数えて3日目(土・日・祝日等の日数を含む)からです。引き落としシステムの関係上、欠席する月からの返金ができない場合がありますのでご承知おきください。なお、給食提供の開始は発注の関係上、2日前までにお知らせください。