



## 9月給食こんだて表



令和3年

新宿区立落合第一小学校

とうきょうとさん しょくせい 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 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	牛乳	ごはん のりの佃煮 高野豆ふと野菜のうま煮 野菜のごま酢浸し	牛乳 のり とり肉 高野豆ふ	米 麦 さとう 油 こんにゃく ジャガイモ ごま	ごぼう にんじん さやいんげん もやし こまつな 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	牛乳	ソフトフランスパン ポークピーンズ 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 ジャガイモ 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	牛乳	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 ジャガイモ 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 えのきだけ もやし キャベツ なし	604 19.9	
6 月	牛乳	照り焼きチキンサンド 鉄骨サラダ ABCマカラニースープ	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 マカラニ	キャベツ にんじん こまつな だいこん たまねぎ にんにく しめじ バセリ	614 28.6	
7 火	牛乳	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 でんぶん ごま油	にんにく しょうが 干しきいたけ 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	【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 が少なくなつ た食材を給 食で使用で きるように国 が支援して います。
8 水	牛乳	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 高野豆ふ 大豆 じゃこ	中華めん ごま油 油 さとう でんぶん ごま	しうが にんにく にんじん もやし キャベツ 長ねぎ コーン こまつな	644 27.9	
9 木	牛乳	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 こんにゃく でんぶん	菊のり にんじん 干しきいたけ さやいんげん ごぼう れんこん たまねぎ しめじ しうが 長ねぎ ほうれんそう	603 26.7	
10 金	牛乳	ごはん 鮭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 でんぶん さとう ごま	しうが にんにく にんじん キャベツ こまつな だいこん たまねぎ えのきだけ 長ねぎ	634 26.5	
13 月	牛乳	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 海草ミックス ウインナー えび 貝柱 いんげんまめ 調製豆乳	米 麦 バター さとう ごま油 ごま	にんにく バセリ キャベツ こまつな たまねぎ	626 25.2	
14 火	牛乳	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 ひよこまめ	ミルクパン マーガリン 油 ジャガイモ さとう	にんにく しうが にんじん たまねぎ キャベツ こまつな もやし	600 28.0	
15 水	牛乳	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 じやがいも ごま	にんじん 切干し大根 さやいんげん たまねぎ こまつな	638 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。 萩の花にたと え、おはぎと 呼ばれて います。給食室 では小豆か らあんこを手 作りします。
16 木	牛乳	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 豆ふ みそ	米 麦 さとう ジャガイモ	しうが にんにく にんじん キャベツ こまつな だいこん たまねぎ 長ねぎ	619 25.4	
17 金	牛乳	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	干しきいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな もやし キャベツ	657 25.8	
21 火	牛乳	十五夜炊き込みご飯 焼きししゃも じや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 さといも ジャガイモ 白玉粉 でんぶん	にんじん 干しきいたけ しめじ たまねぎ 長ねぎ	624 25.9	【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 子やすすき、 里芋やさつ まいをお供 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。
22 水	牛乳	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 干しきいたけ ほうれんそう	679 25.7	
24 金	牛乳	ごはん いわしの松前煮 即席漬け じや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 ジャガイモ	にんにく しうが キャベツ にんじん だいこん たまねぎ こまつな	647 24.8	
27 月	牛乳	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 ワインナー いか えび とり肉	米 麦 バター さとう 油 マカラニ	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	牛乳	ごはん めだいの葱塩焼き じやがいもきんぴら ねぎと豆ふのみそ汁	牛乳 めだい 豆ふ みそ	米 麦 ごま油 ごま じやがいも 油 こんにゃく さとう	しうが 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	牛乳	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 でんぶん こんにゃく ジャガイモ	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	
30 木	牛乳	シーフードトマクリームスパゲッティ 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 バセリ こまつな 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日以上の欠席)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。