



9月学校給食献立予定表



令和5年

(20回) (※6年19回)

新宿区立落合第四小学校 校長 中里 満晴

実施日	献立名	材 料 名			栄 養 価	
		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくなるもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
1 金	牛乳 ごはん 焼き魚(ほっけ) 乾物野菜のお浸し すいとん 【防災の日 献立】	牛乳 ほっけ ひじき とりにく あぶらあげ	米 こむぎこ	切干し大根 もやし ホールコーン キャベツ にんじん たまねぎ だいこん 干しいたけ はくさい こまつな	596	27.3
4 月	牛乳 ツナと夏野菜のトマトスパゲティ ドレッシングサラダ おひさまゼリー	牛乳 ベーコン ツナ かんでん	油 スパゲティ さとう 揚げ油	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト なす ズッキーニ こまつな もやし キャベツ りんご オレンジジュース	629	25.1
5 火	牛乳 きんぴらドッグ ポトフ くだもの	牛乳 とりにく ピザチーズ ベーコン ぶたにく フランクフルト	無塩パン 油 さとう ごま油 白ごま じゃがいも	ごぼう にんじん にんにく セロリ たまねぎ キャベツ りんご	616	28.0
6 水	牛乳 キャロットライス豆乳クリームソース トマトドレッシングサラダ くだもの	牛乳 とりにく 豆乳	米 麦 油 こめこ さとう	にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ にんにく 赤パプリカ パセリ キャベツ きゅうり もやし トマト なし	588	21.9
7 木	牛乳 ごはん サバの塩こうじ焼き 切干大根の煮つけ さつまいものみそ汁	牛乳 さば さつまあげ	米 油 さとう さつまいも	切干し大根 にんじん こまつな たまねぎ 長ねぎ	600	25.6
8 金	牛乳 五目ずし 野菜のゆず香和え 菊の花入りすまし汁 【重陽の節句 献立】	牛乳 とりにく あぶらあげ こうや豆腐 とうふ	米 さとう 油	にんじん ごぼう 干しいたけ たけのこ さやいんげん はくさい ほうれんそう えのき ゆず(果汁、生) たまねぎ 長ねぎ こまつな	525	21.2
11 月	牛乳 ごはん (のりのつくだ煮) じゃがいものそぼろ煮 和風おろしサラダ	牛乳 のり あさり とりにく	米 さとう 油 じゃがいも かたくりこ	にんじん たまねぎ さやえんどう キャベツ もやし こまつな だいこん しょうが	587	21.8
12 火	牛乳 くらざとうパン おいもグラタン 野菜たっぶりスープ	牛乳 ぶたにく だいた ピザチーズ とりにく	くらざとうパン 油 じゃがいも さつまいも	にんにく たまねぎ マッシュルーム トマト パセリ えのきたけ にんじん キャベツ こまつな	600	26.9
13 水	牛乳 中華丼 サクサク磯大豆 くだもの	牛乳 ぶたにく なると いか だいた こうや豆腐 ちりめんじゃこ 青のり	米 麦 油 かたくりこ ごま油 揚げ油	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ はくさい チンゲンサイ ぶどう(巨峰)	573	25.9
14 木	牛乳 ナシゴレン はるさめスープ りんごとさつまいものつつみ揚げ	牛乳 とりにく えび かまぼこ	米 油 はるさめ ごま油 揚げ油 さとう さつまいも はるまきのかわ こむぎこ	とうがらし にんにく しょうが たまねぎ 赤パプリカ ピーマン にんじん 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ りんご	689	23.6
15 金	牛乳 きのおこわ 干草焼き なめこ汁 伊那華のリゾジュースで作ったりんごゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ ひじき たまご とうふ かんでん	米 もち米 油 さとう	にんじん ほんしめじ たけのこ ほうれんそう なめこ 長ねぎ こまつな りんごジュース	609	27.7
19 火	牛乳 はちみつレモントースト チリコンカン ツナサラダ	牛乳 ベーコン ぶたにく だいた 白いんげんまめ ツナ	無塩食パン バター はちみつ さとう 油 じゃがいも	レモン たまねぎ にんじん にんにく トマト マッシュルーム パセリ こまつな キャベツ だいこん	582	23.9
20 水	牛乳 マーボー豆腐丼 じゃがいもの中華風ごま和え 秋のくだもの2種盛り(りんご&なし)	牛乳 ぶたにく とうふ ハム	米 麦 油 かたくりこ ごま油 じゃがいも 白ごま	にんにく しょうが 長ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ 干しいたけ いら もやし きゅうり りんご なし	645	26.4
21 木	牛乳 わかめうどん 野菜のおかか梅和え おはぎ 【お彼岸献立】	牛乳 ぶたにく わかめ あぶらあげ こなかつお あずき きなこ	冷凍うどん 油 さとう もち米 米	干しいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ こまつな キャベツ もやし うめ	643	24.7
22 金	牛乳 ツナコーンピラフ さつまいもチップスサラダ トマトスープ	牛乳 ツナ ぶたにく	米 麦 油 揚げ油 さつまいも さとう	にんにく たまねぎ マッシュルーム ホールコーン 赤パプリカ こまつな キャベツ もやし セロリ にんじん トマト	593	19.3
25 月	牛乳 大豆入りドライカレー マセドアンサラダ ゆずスカッシュゼリー	牛乳 ぶたにく だいた かんでん	米 麦 油 かたくりこ じゃがいも さとう	たまねぎ にんにく しょうが セロリ にんじん マッシュルーム ホールコーン きゅうり ゆず(果汁、生)	625	22.3
26 火	牛乳 さつまいもごはん さわにわん ぶたにくとかぼちゃのあまから揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ぶたにく とりにく	米 もち米 さつまいも かたくりこ 揚げ油 さとう	しょうが かぼちゃ にんにく たまねぎ こまつな にんじん 干しいたけ だいこん 長ねぎ	621	25.2
27 水	牛乳 ジャージャーめん 切干大根のごま酢サラダ あんにんフルーツ	牛乳 ぶたにく だいた かんでん 豆乳	油 蒸し中華めん ごま油 さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ 長ねぎ 切干大根 もやし きゅうり えのき みかん缶も缶パイ缶	653	26.4
28 木	牛乳 セルフサンドパン(パーカーパン) チキン南蛮(宮崎県の郷土料理) じゃがいものサラダ コンソメスープ	牛乳 とりにく たまご	ショートニングパン 揚げ油 油 かたくりこ さとう じゃがいも エッグゲア(卵不使用マヨネーズ)	しょうが たまねぎ パセリ にんじん キャベツ にんにく	652	25.8
29 金	牛乳 十五夜炊き込みごはん 焼きししゃも みそ汁 黄金のお月見だんご 【十五夜献立】	牛乳 とりにく だいた あぶらあげ ししゃも とうふ	米 もち米 油 さつまいも さとう しらたまこ かたくりこ	にんじん しめじ さやいんげん たまねぎ えのき だいこん チンゲンサイ かぼちゃ	602	28.4

◎学校行事や食材費等の都合により、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

611 24.9

さいがいし けんこう まも 災害時の健康を守るポイント

しっかり食事をとり、水分もとる

怖い経験や悲しい体験をすると食欲がなくなります。でも、食事をとらないと、体力が落ち、病気にかかやすくなります。おなかがかかない、のどが乾かないと思っても規則的に食事と水分をとってください。



きちんとトイレに行く

安心して食事や水分をとれるようにトイレに行くことを忘れずに。水を使わずにすむ「携帯トイレ」の準備もしておきましょう。混雑が予想される避難所のトイレには時間を決めて早めに行くようにしましょう。



不安でもしっかり眠る

眠ることは、食事やトイレ以上に難しい場合もあります。とくに慣れない環境では不安でいっぱいになります。でも、アイマスクや耳栓を使うなどして、静かで暗い環境をつくり、体をしっかり休めることが大切です。

