



令和3年度 9がつ こんだてひょう (20回)



新宿区立津久戸小学校

日	曜	こ ん だ て	牛乳	ざいりょう名			栄養価(中学年)	
				赤色の食品 体のもとを作る	黄色の食品 熱や力になる	緑色の食品 体の調子を整える	1杯分 (Kcal)	たんぱく質 (g)
1	水	＜オリパラ観戦＞ 豚丼 しらす入り和風サラダ くだもの	○	★牛乳、豚かた肉、しらす干し	精白米、米粒麦、油、さとう	たまねぎ、糸こんにゃく、だいこん、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、にんにく、くだもの	673	26.5
2	木	チキンライス ツナじゃがオムレツ ひよこ豆のサラダ	○	★牛乳、鶏むね肉、ツナ缶 ★卵、ひよこめ	精白米、米粒麦、★バター、油 じゃがいも、さとう	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、 グリーンピース、パセリ、こまつな、キャベツ	699	29.1
3	金	キムチチャーハン 小松菜と春雨のスープ お豆のかき揚げ	○	★牛乳、豚かた肉 ★大豆★調理用牛乳	精白米、米粒麦、油、★白ごま でんぶん、はるさめ、ごま油 さつまいも、さとう、★黒ごま	にんじん、白菜キムチ、ピーマン、たけのこ たまねぎ、にんにく、こまつな	700	23.4
6	月	じゃこ菜飯 ほっけの香味焼き 野菜のおかかあえ 呉汁	○	★牛乳、ちりめんじゃこ ほっけ、みそ、★大豆、★油揚げ ★豆腐	精白米、米粒麦、油、ごま油 ★白ごま、油、じゃがいも	のぎわな漬、しょうが、長ねぎ、もやし こまつな、にんじん、だいこん	638	30.2
7	火	麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 ツナと野菜のかしら和え	○	★牛乳、ほしのり ★あさりむきみ、豚かた肉 ★押し豆腐、ツナ缶	精白米、米粒麦、さとう、ごま油 油、つきこんにゃく	にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、もやし キャベツ、こまつな	644	27.2
8	水	＜しんじゅく野菜の白＞ たっぷり野菜のビビンバ丼 わかめスープ レモンスカッシュゼリー	○	★牛乳、豚かた肉、たら ★豆腐、生わかめ、粉寒天	精白米、米粒麦、油、さとう ごま油、★白ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ、りんご、にら にんじん、もやし、こまつな、長ねぎ、レモン	643	25.6
9	木	＜重陽の節句＞ ごま塩ご飯 さばの文化干し 菊花あえ のっぺい汁	○	★牛乳、さば文化干し 豚かた肉、★油揚げ	精白米、米粒麦、★黒ごま さとう、油、でんぶん こんにゃく、じゃがいも	にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり きくの花、レモン(果汁、生)、だいこん 長ねぎ、こまつな	666	30.7
10	金	きんぴらおこわ ししゃもの磯辺揚げ かぼちゃと冬瓜のみそ汁	○	★牛乳、鶏ひき肉 ★ししゃも、あおのり 豚かた肉、みそ	精白米、もち米、油、★小麦粉 糸こんにゃく、さとう	しょうが、にんじん、ごぼう、かぼちゃ 姫とうが、たまねぎ、こまつな	619	27.4
13	月	鯖とトマトのカレー コーンサラダ くだもの	○	★牛乳、さば(水煮缶詰) 豚ひき肉、★ビザ用チーズ ローズハム	精白米、米粒麦、油、でんぶん ごま油、はるさめ、さとう	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン りんご、くだもの	732	25.5
14	火	こぎつねごはん 切干大根の和え物 いわしのつみれ汁	○	★牛乳、鶏ひき肉、★油揚げ ツナ缶、いわしのすりみ ★卵、甘みそ	精白米、油、つきこんにゃく さとう、でんぶん、こんにゃく	にんにく、たまねぎ、にんじん、ホールトマト キャベツ、もやし、きゅうり、ホールコーン りんご、くだもの	655	27.1
15	水	＜世界の料理 サンマリノ共和国＞ ピザトースト パスタ・エ・チチ パナコッタ	○	★牛乳、ベーコン、ローズハム ★ビザ用チーズ、豚かた肉 白いんげん、★あさりむきみ 粉寒天、★生クリーム	★食パン、油、オリーブ油 ★マカロニ、さとう	にんにく、たまねぎ、マッシュルーム、 ピーマン、セロリー、にんじん、キャベツ ホールトマト、オレンジジュース	646	25.7
16	木	ご飯(長野県 こしひかり) 魚と高野豆腐のあずき煮 もやしのお浸し じゃがいものみそ汁	○	★牛乳、めかじき、★高野豆腐 みそ、生わかめ	精白米、米粒麦、油、でんぶん さとう、じゃがいも	しょうが、にんじん、もやし、ほうれんそう えのきたけ、たまねぎ、こまつな	705	29.8
17	金	ご飯(茨城県 こしひかり) ザーサイ炒め 酢豚 豚スープ	○	★牛乳、豚かた肉 鶏むね肉、★卵	精白米、米粒麦、ごま油 ★白ごま、でんぶん、さとう	ザーサイ、しょうが、干しいだけ、たけのこ にんじん、たまねぎ、長ねぎ、にんにく ほうれんそう	723	27.5
18	土	チリビーンズライス ごぼうチップスサラダ フルーツヨーグルト	○	★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓 ★大豆、★プレーンヨーグルト	精白米、米粒麦、油、さとう	にんにく、しょうが、セロリー、たまねぎ にんじん、マッシュルーム缶、こまつな トマトジュース、キャベツ、ごぼう、黄桃缶 ★パイナップル、みかん缶	725	25.3
22	水	＜十五夜の行事食＞ 十五夜炊き込みご飯 魚の照り焼き けんちん汁 お月見団子	○	★牛乳、豚かた肉、★大豆 ★油揚げ、魚、鶏もも肉、★豆腐	精白米、もち米、さといも さとう、油、こんにゃく 白玉粉、でんぶん	にんじん、干しいだけ、しめじ、しょうが ごぼう、だいこん、長ねぎ、ほうれんそう	644	28.7
24	金	＜お彼岸の献立＞ 肉汁うどん 小松菜とわかめの梅おかか和え きな粉おはぎ	○	★牛乳、かまぼこ(卵白除去) 豚肉、★油揚げ、生わかめ 糸けすり、★きな粉	★冷凍細うどん、油 さとう、もち米、精白米	干しいだけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ こまつな、ねり梅	611	22.6
27	月	はちみつレモントースト ポークビーンズ フレンチサラダ	○	★牛乳、豚かた肉、豚肝臓 ★大豆、★粉チーズ	★食パン、マーガリン グラニュー糖、はちみつ、油 ★バター、★小麦粉 じゃがいも、さとう	レモン(果汁)、にんにく、セロリー たまねぎ、にんじん、トマトピューレ マッシュルーム缶、こまつな、キャベツ ホールコーン	682	26.1
28	火	さんまご飯 ひじき煮 さつま芋と小松菜のみそ汁	○	★牛乳、さんま、芽ひじき ★大豆、★油揚げ、みそ	精白米、米粒麦、でんぶん、油 さとう、★白ごま つきこんにゃく、さつまいも	しょうが、ごぼう、干しいだけ、にんじん さやいんげん、たまねぎ、えのきたけ、こまつな	702	25.5
29	水	キャロットのチリソースかけ 海藻サラダ くだもの	○	★牛乳、鶏もも肉、鶏むね肉 ★調理用牛乳、★粉チーズ 海藻ミックス、しらす干し	精白米、油、★バター、★小麦粉 さとう、ごま油、★白ごま	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム缶 えのきたけ、しょうが、パセリ、もやし キャベツ、きゅうり、くだもの	638	23.2
30	木	麦ごはん 豚肉のケチャップ焼き マヨネーズ キャベツとえのきのみそ汁	○	★牛乳、豚ロース肉、 ★調理用牛乳、みそ	精白米、米粒麦、じゃがいも ★バター、ごま油	ホールコーン、キャベツ、えのきたけ こまつな、長ねぎ	666	25.5



今月の給食目標

正しく配膳しよう
朝ごはんを食べよう



※ 学校行事等の関係で献立を変更することがあります。 ※ サラダは加熱した野菜を使用しています。
★のマークがついているものは、アレルギーを表しています。
9月14日 3年生 社会科見学のため、給食はありません。

区 分	エネルギー(kcal)			たんぱく質(g)		
	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)	低学年 (1,2年)	中学年 (3,4年)	高学年 (5,6年)
9月分平均	604	671	738	24.3	27.0	29.7
新宿区学校給食摂取基準	583	650	732	23.4	26.0	28.6