



令和4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 | エネルギー (Kcal) | たんぱく質 (g) |
| 1 | 木 | ＜前髪の白＞ 麦ごはん 鮭の塩焼き もやしのお浸し すいとん | ○ | ★牛乳、甘塩、油揚げ けずり節、鶏もも肉、豆腐 | 精白米、米粒麦、さとう ★小麦粉 | もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ だいこん、スッキニー | 624 | 31.8 |
| 2 | 金 | 麦ごはん のりの佃煮 肉豆腐 ツナと野菜のからし和え | ○ | ★牛乳、ほしのり、★あさりむきみ 豚ばら肉、豚かた肉、けずり節 押し豆腐、ツナ缶 | 精白米、米粒麦、さとう 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 | 645 | 26.7 |
| 5 | 月 | 冷しゃぶうどん 野菜とちくわのかき揚げ 冷凍みかん | ○ | ★牛乳、かまぼこ(卵白除去) 鶏肉むね肉、けずり節 出し昆布、焼き竹輪、★卵 | 冷凍細うどん、さとう、ごま油 ★白すりこぎ、★小麦粉 でんぷん、油 | もやし、にんじん、きゅうり、こまつな 長ねぎにがうり、たまねぎ、★冷凍みかん | 675 | 25.1 |
| 6 | 火 | 麦ごはん じゃこピーマンのふりかけ 高野豆腐と野菜のうま煮 くだもの(サンツがる) | ○ | ★牛乳、ちりめんじゃこ 豚かた肉、けずり節 ★高野豆腐 | 精白米、米粒麦、★ごま、ごま油 油、こんにゃく、じゃがいも さとう | ピーマン、ごぼう、にんじん、たまねぎ スッキニー、さやいんげん、★りんご | 613 | 25.9 |
| 7 | 水 | アジアンそばろご飯(伊那華の米) 海藻サラダ ヨーグルトゼリー | ○ | ★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓 海藻ミックス、★しらす干し 寒天、★調理用牛乳 ★飲むヨーグルト、★生クリーム | 精白米、米粒麦、さとう、油 ごま油 | にんにく、しょうが、長ねぎ、にんじん、たまねぎ 生しいたけ、さやいんげん、赤パプリカ 黄パプリカ、もやし、キャベツ、きゅうり、みかん缶 | 608 | 23.3 |
| 8 | 木 | ＜しんじゅく野菜の日＞ きんぴらおこわ(伊那華の米) ししゃもの磯部揚げ 南瓜と冬瓜のみそ汁 くだもの(華水) | ○ | ★牛乳、鶏ひき肉、★ししゃも あおのり、けずり節、豚かた肉 伊那華のみそ | 精白米、もち米、油 つきこんにゃく、さとう 油、★小麦粉 | しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん かぼちゃ、とうがん、たまねぎ、こまつな ぶなしめじ、★なし | 623 | 28.6 |
| 9 | 金 | ＜重陽の節句＞ ご飯(伊那華の米) さばの文化干し 菊花あえ さつま芋と小松菜の味噌汁 | ○ | ★牛乳、芽ひじき、粉かつお さば文化干し、けずり節 伊那華のみそ | 精白米、米粒麦、油、さとう さつまいも | にんじん、キャベツ、もやし、きゅうり、きくの花 しモン果汁、だいこん、たまねぎ、えのきたけ こまつな | 624 | 30.2 |
| 12 | 月 | 麦ごはん(伊那華の米) 豆腐とえびの中華煮 糸巻入り中華サラダ | ○ | ★牛乳、★むきえび、豚かた肉 押し豆腐、糸巻天、乾燥わかめ ボンレスハム | 精白米、米粒麦、でんぷん、油 さとう、ごま油、ほろろ | しょうが、長ねぎ、だいのこ、干しいたけ にんじん、はくさい、にんにく、さやいんげん キャベツ、もやし | 623 | 29.0 |
| 13 | 火 | ＜世界の料理 サンマリノ共和国＞ ピザトースト パスタ・エ・チェチ フルーツボンチ | ○ | ★牛乳、ウィンナー、ベーコン ★ピザ用チーズ、豚かた肉 いんげんまめ、粉寒天 ★あさりむきみ | ★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、にんじん、キャベツ、ホールトマト みかん缶、黄桃缶、★りんご | 625 | 24.7 |
| 14 | 水 | 豚丼 和風サラダ くだもの(二十世紀梨) | ○ | ★牛乳、豚かた肉、けずり節 ★しらす干し | 精白米、米粒麦、油、さとう つきこんにゃく | たまねぎ、さやいんげん、だいこん、にんじん キャベツ、ほうれんそう、にんにく、★なし | 619 | 26.0 |
| 15 | 木 | ドライカレー 大根と小松菜のサラダ 伊那市産の梨 | ○ | ★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓 ★大豆、ツナ缶、芽ひじき | 精白米、米粒麦、油、★バター ★小麦粉、★白ごま、さとう | にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ ホールコーン、にんじん、だいこん こまつな、★伊那市産のなし | 665 | 24.0 |
| 16 | 金 | 麦ごはん かつおのごまだれかけ ゆばと野菜の煮ひたし 甘酒入り味噌汁 | ○ | ★牛乳、かつお 角切り、湯葉 けずり節、豚かた肉、みそ 油揚げ | 精白米、米粒麦、油、でんぷん さとう、★白ごま、★白ねりごま こんにゃく | しょうが、にんじん、もやし、こまつな しめじ、ごぼう、だいこん、長ねぎ | 613 | 29.7 |
| 20 | 火 | ＜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、けずり節 かまぼこ(卵白除去) 豚ばら肉、豚かた肉、油揚げ 生わかめ、糸削り、★きな粉 | ★冷凍細うどん、油、さとう ごま油、もち米、精白米 | 干しいたけ、にんじん、たまねぎ、長ねぎ みずな、こまつな、ねり梅 | 646 | 25.9 |
| 21 | 水 | 四川豆腐丼 もやしのナムル くだもの(ナガノパープル) | ○ | ★牛乳、豚ひき肉、豚肝臓、生揚げ | 精白米、米粒麦、油、さとう でんぷん、ごま油、★白ごま | にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ だいのこ、こまつな、★だいすもやし、もやし ほうれんそう、★ぶどう | 632 | 27.5 |
| 22 | 木 | さんまごはん 野菜の塩昆布和え 臭汁 | ○ | ★牛乳、さんま、塩昆布、けずり節 豚かた肉、伊那華のみそ、★大豆 油揚げ、豆腐 | 精白米、米粒麦、でんぷん、油 さとう、油、じゃがいも | しょうが、キャベツ、にんじん、もやし だいこん、長ねぎ、こまつな | 664 | 26.6 |
| 26 | 月 | ポテトパン レンズ豆のスープ くだもの(巨峰) | ○ | ★牛乳、ベーコン、★ピザ用チーズ レンズまめ、ウィンナー、豚かた肉 | ★ワタアツパ、油、じゃがいも マヨネーズ(1g/kg) | たまねぎ、ピーマン、キャベツ、にんじん にんにく、トマト、ホールトマト、パセリ ★ぶどう | 610 | 24.7 |
| 27 | 火 | 麦ごはん 手作りなめたけ フライドフィッシュ キャベツのおひたし かきたま汁 | ○ | ★牛乳、しいたけ、けずり節 板なしかまぼこ(卵白除去) 鶏もも肉、★卵 | 精白米、米粒麦、油、でんぷん ★小麦粉 | えのきたけ、にんじん、キャベツ、もやし こまつな、たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれんそう | 647 | 29.3 |
| 28 | 水 | やきとり丼 のりのナムル 豚汁 | ○ | ★牛乳、鶏もも肉、刻みのみ けずり節、豚かた肉、みそ 油揚げ、豆腐 | 精白米、米粒麦、★小麦粉、油 はちみつ、★白ごま、さとう ごま油、こんにゃく | 長ねぎ、ピーマン、赤パプリカ、ぶなしめじ こまつな、もやし、にんじん、ごぼう、だいこん たまねぎ、万能ねぎ | 668 | 29.2 |
| 29 | 木 | もち麦梅若ごはん 厚焼きたまご 煮ひたし なめこ汁 | ○ | ★牛乳、炊き込みわかめ ちりめんじゃこ、豚ひき肉 けずり節、★卵、油揚げ、豆腐 伊那華のみそ | 精白米、米粒麦、油 さとう、★豆麩 | カリカリ梅干し、干しいたけ、にんじん たまねぎ、さやいんげん、もやし、ほうれんそう なめこ、えのきたけ、長ねぎ | 615 | 31.0 |
| 30 | 金 | 小松菜和風ペペロンチーノ (内臓唐辛子入り) 豆のミネストローネ フルーツヨーグルト | ○ | ★牛乳、ベーコン、鶏もも肉 ★プレーンヨーグルト 豚かた肉、ひよこまめ いんげんまめ、★あさりむきみ | スパゲッティ、オリーブ油 油、★バター、さとう | にんにく、たまねぎ、しめじ、こまつな 内臓唐辛子、セロリ、にんじん、キャベツ ホールトマト、黄桃缶、★パイン缶、みかん缶 | 635 | 27.6 |



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。
※ 伊那華の米、伊那華のみそとは、友好提携都市、長野県伊那市産のものです。
★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1日 5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 | 569 | 633 | 696 | 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 |