

9月学校給食献立予定表

令和3年

新宿区立四谷第六小学校

実施日 日 曜	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	体の調子をよくするもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
1 水	鶏五目ごはん 牛乳 白菜と小松菜のおひたし 根菜汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ	米 油 さとう じゃがいも	たけのこ にんじん さやいんげん はくさい こまつな えのきたけ だいこん ごぼう たまねぎ 長ねぎ	607	23.6
2 木	コーンピラフ ツナじゃがオムレツ 野菜たっぷりスープ 牛乳	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 豆腐	米 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム ホールコーン パセリ えのきたけ キャベツ にんにく チンゲンサイ こまつな	641	26.3
3 金	ごはん 魚のごまだれかけ 牛乳 春雨と野菜の炒め物 さつま汁	牛乳 さわら みそ けずり節 豚肉 みそ	米 三温糖 白練りごま 白すりごま 白ごま 油 はるさめ さとう ごま油 さつまいも	にんにく にんじん たまねぎ もやし いら ごぼう だいこん	659	28.6
6 月	ごはん マーボーじゃがいも いら玉スープ 牛乳	牛乳 鶏肉 みそ 豆腐 卵	米 じゃがいも 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ グリンピース えのきたけ いら	644	20.8
7 火	豚肉のうま煮丼 わかめのすまし汁 もやしのごま酢あえ 牛乳	牛乳 豚肉 油揚げ 豆腐 わかめ	米 油 つきこんにゃく さとう 白すりごま	しょうが ごぼう にんじん たまねぎ はくさい 長ねぎ もやし キャベツ えのきたけ こまつな	636	24.4
8 水	【しんじゅく野菜の日】 冷やし中華そば 牛乳 野菜チップス 梨	牛乳 鶏肉 卵	冷凍ラーメン ごま油 油 さとう さつまいも じゃがいも	きゅうり もやし にんじん しょうが にがうり(ゴーヤー) かぼちゃ なし	635	26.2
9 木	【重陽の節句】 菊花ずし 鶏ととうがんの煮物 大根ひじきサラダ 牛乳	牛乳 鶏肉 芽ひじき 油揚げ	米 さとう でんぷん 油	にんじん 干ししいたけ 菊のり さやいんげん とうがん こまつな だいこん キャベツ	646	25.3
10 金	チリソースサンド ズリアップ ポテトとコーンのソテー 牛乳	牛乳 豚肉 レンズまめ ビザ用チーズ ベーコン	コッパン 油 バター じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム缶 セロリー キャベツ にんにく パセリ ホールコーン	604	24.3
13 月	トマトクリームパスタ 牛乳 ポテト入りフレンチサラダ 梨	牛乳 ベーコン あさり 鶏肉 いか 生クリーム 粉チーズ	スパゲッティ オリーブ油 バター じゃがいも 油 さとう	にんにく たまねぎ しめじ ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン にんじん なし	607	24.8
14 火	ごはん かみかみ昆布ふりかけ 肉豆腐 みそドレサラダ 牛乳	牛乳 かえりじゃこ かつお節 塩昆布 豚肉 押し豆腐 みそ	米 白ごま さとう 油 つきこんにゃく ごま油	にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん キャベツ こまつな	653	27.0
15 水	ポークカレーライス 牛乳 じゃこサラダ グレープゼリー	牛乳 豚肉 レンズまめ ちりめんじゃこ 粉寒天	米 油 小麦粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく たまねぎ にんじん グリンピース こまつな キャベツ ぶどうジュース	719	25.0
16 木	中華おこわ 牛乳 春雨スープ 黒糖大豆	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 煎り大豆	米 もち米 油 さとう はるさめ 黒砂糖 でんぷん	しょうが 干ししいたけ たけのこ にんじん 干ししいたけ はくさい 長ねぎ こまつな	601	23.7
17 金	【食育の日】 ごはん さばの塩こうじ焼き 牛乳 切り干し大根の煮物 ごまみそ汁	牛乳 さば 塩こうじ みそ 油揚げ カットわかめ	米 油 さとう じゃがいも 白すりごま	にんじん 切り干し大根 さやいんげん たまねぎ こまつな	659	27.0
21 火	【十五夜】 十五夜炊き込みごはん 牛乳 いかのかりん揚げ あおさのみそ汁 お月見だんご	牛乳 鶏肉 油揚げ 大豆 いか けずり節 豆腐 みそ あおさ	米 もち米 さとう 油 さともいも でんぷん 小麦粉 しらたま(冷凍)	にんじん しめじ しょうが えのきたけ 長ねぎ	662	29.9
22 水	ブラウンピラフ 牛乳 クリームシチュー りんご	牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム	米 油 バター 小麦粉 じゃがいも	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム缶 パセリ ホールコーン ほうれんそう りんご	703	23.6
24 金	肉うどん 牛乳 野菜のごまあえ きなこおはぎ	牛乳 板なしかまぼこ 豚肉 油揚げ きな粉	冷凍うどん 油 さとう でんぷん 白すりごま もち米 米	干ししいたけ にんじん たまねぎ 長ねぎ キャベツ もやし こまつな	646	25.0
27 月	さんまごはん 牛乳 ひじき煮 玉ねぎと小松菜のみそ汁	牛乳 さんま 芽ひじき 大豆 油揚げ みそ	米 でんぷん さとう 白ごま 油 つきこんにゃく	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん たまねぎ えのきたけ だいこん こまつな	674	23.3
28 火	ごはん 八宝菜 牛乳 もやしのコチュジャンあえ	牛乳 豚肉 いか つすら卵	米 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが 干ししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ 長ねぎ はくさい チンゲンサイ もやし こまつな	584	22.7
29 水	丸パン 白いんげん豆のコロッケ ホイル野菜 ABCマカニスープ 牛乳	牛乳 豚肉 白いんげん ベーコン	丸パン 油 じゃがいも ポテトフレーク 小麦粉 パン粉(乾) マカロニ	たまねぎ キャベツ にんじん にんにく セロリー ホールコーン チンゲンサイ	655	22.6
30 木	ごはん 小魚のいり煮 牛乳 高野豆腐と野菜のうま煮 切り干し大根のサラダ	牛乳 ちりめんじゃこ 豚肉 高野豆腐	米 さとう 白ごま 油 こんにゃく じゃがいも ごま油	ごぼう にんじん さやいんげん 切り干し大根 もやし こまつな えのきたけ	650	24.9
◎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	644 25.0
					3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650 26.0

9月21日は十五夜です



9月21日は「十五夜」です。この日の月は「中秋の名月」ともよばれ、1年で最も美しいとされています。「十五夜」とは、だんごや収穫した食べ物をお供えし、秋の美りに感謝する行事です。また、芋類の収穫を祝う行事であることから「芋名月」ともよばれています。21日給食には、里芋のいり煮を使った「十五夜炊き込みごはん」と、お月見だんごが登場します。

