



令和6年 9月 献立表

マナー目標：決められた時間で食べよう

港区立東町小学校長 橋本勇一

栄養目標：三食きちんと食べよう

学校栄養指導員 小出 紋子

| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | 1食あたり Kcal | たんぱく質 g | |
|----|----|---|----|---------------------------------|---|--|---|---------------|------------|--|
| 2 | 月 | 2学期始業式・給食なし | | | | | | | | |
| 3 | 火 | 麦ご飯 すいとん サワラの西京焼き ヒジキと大豆の炒め煮 | ○ | 豚肉、鶏卵 さわら、西京みそ ひじき、油揚げ、大豆 | 精白米、米粒麦 サラダ油、白玉粉、小麦粉(薄力粉) サラダ油、三温糖 | 人参、大根、白菜、長ねぎ、小松菜 人参 | だし昆布、だし削り節、酒、塩、醤油 酒 だし削り節、みりん、醤油 | 605 | 27.5 | |
| 4 | 水 | 夏野菜のかき揚げ丼 けんちん汁 白菜のゴマ和え | ○ | えび 豆腐 | 精白米、サラダ油、小麦粉(薄力粉)、三温糖 サラダ油、ごま油 三温糖、白ごま | 玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、ホールコーン ごぼう、人参、大根、長ねぎ 人参、白菜、もやし | 酢、塩、醤油 だし昆布、だし削り節、塩、醤油 醤油 | 620 | 19.4 | |
| 5 | 木 | 丸パン ヌードルスープ イワシの香草パン粉焼き ポテトのハニーサラダ | ○ | ベーコン あじ | 丸パン サラダ油、うどん オリーブ油、パン粉、サラダ油 サラダ油、じゃが芋、はちみつ | 玉ねぎ、人参、しょうが、キャバツ にんにく、パセリ 人参、きゅうり | 鶏がら、塩、こしょう、ペイリーフ(粉) 塩、こしょう、白ワイン、バジル、オレガノ(粉)、醤油 酢、塩、からし(粉) | 557 | 25.4 | |
| 6 | 金 | 白飯 きのこ汁 鶏肉の葱ソース キャバツの辛子和え | ○ | 鶏肉 | 精白米 こんにゃく、でん粉 サラダ油、三温糖 | 人参、大根、しいたけ、しめじ、えのき、長ねぎ しょうが、長ねぎ、にんにく 小松菜、人参、キャバツ | だし昆布、だし削り節、塩、醤油 酒、醤油、酢 からし(粉)、醤油 | 558 | 22.6 | |
| 9 | 月 | 日本各地の行事食を食べよう ☆ 重陽の節句 ☆ | | | | | | | | |
| | | 菊花ご飯 季節のすまし汁 サケの塩焼き キャバツのゆかり漬け | ○ | 鶏肉 かまぼこ さけ | 精白米、もち米、サラダ油 | 人参、菊の花、干しいたけ 小松菜、長ねぎ キャバツ | 醤油、だし昆布、酒、みりん だし昆布、だし削り節、塩、醤油 塩 塩、ゆかり粉 | 566 | 31.0 | |
| 10 | 火 | 冷やしきつねうどん キャバツのお浸し 梨 | ○ | かまぼこ、油揚げ | うどん、三温糖 | 長ねぎ、小松菜 小松菜、人参、キャバツ 梨 | だし昆布、だし削り節、みりん、塩、醤油 醤油 | 546 | 26.9 | |
| 11 | 水 | 日本各地の行事食を食べよう ☆ だらだら祭り ☆ | | | | | | | | |
| | | 生姜ご飯 具沢山味噌汁 豚肉の生姜焼き キャバツの塩こが和え | ○ | ちりめんじゃこ みそ、豆腐 豚肉 塩昆布 | 精白米、白ごま こんにゃく サラダ油、三温糖、でん粉 白ごま | しょうが 人参、ごぼう、小松菜、長ねぎ にんにく、しょうが、玉ねぎ キャバツ、もやし、人参 | 酒、塩、醤油、だし昆布 だし削り節 醤油、酒、みりん 醤油 | 587 | 29.5 | |

☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

忘れずに準備しましょう♪

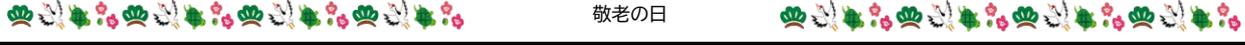
給食の準備の時間は、マスクを着用します。
衛生的に食事の準備をするだけでなく、風邪などの予防にもつながります。
毎日、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。
また、マスクの予備を2〜3枚ランドセルに用意しておいてください。
ご協力よろしくお願ひします。



給食費について♪

給食費に関しては、港区が負担することとなりました。
保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期欠席をする予定がある方は、
欠席期間の連絡および欠食届+の提出にご協力をお願いします。
発注量、調理量の調整をしています。
欠席期間の変更がある場合も、必ずご連絡ください。



| 日 | 曜日 | 献立名 | 牛乳 | 赤の仲間 血や肉になる | 黄の仲間 熱や力の元になる | 緑の仲間 体の調子を整える | その他 | 1食分 Kcal | たんぱく質 g | |
|-----|----|---|----|----------------|------------------------------|---------------------------------------|---|-------------|------------|------|
| 12 | 木 | シナモントースト | ○ | | 食パン, サラダ油, グラニュー糖 | | シナモン | 574 | 22.1 | |
| | | 鶏肉と野菜のトマト煮 | | 鶏肉 | サラダ油, じゃが芋, 小麦粉(薄力粉) | 人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト, キャベツ | 鶏がら, トマトピューレ, トマトケチャップ, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉) | | | |
| | | コロコロサラダ | | | じゃが芋, サラダ油 | 赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ, きゅうり, ホールコーン, 玉ねぎ | 酢, 塩, こしょう | | | |
| 13 | 金 | 白飯 | ○ | | 精白米 | | | 604 | 26.0 | |
| | | カブと油揚げの味噌汁 | | 油揚げ, みそ | | かぶ, 長ねぎ | だし削り節 | | | |
| | | アジフライ | | あじ | サラダ油, 小麦粉(薄力粉), パン粉 | | 塩, こしょう, 中濃ソース | | | |
| | | 大根の和風サラダ | | わかめ | サラダ油, ごま油, 白ごま | キャベツ, きゅうり, 大根 | 塩, 酢, 醤油, こしょう | | | |
| 16 | 月 |  敬老の日  | | | | | | | | |
| 17 | 火 | 混ぜ込み稲荷 | ○ | 鶏肉, 油揚げ | 精白米, 三温糖, サラダ油 | 干しいたけ, 人参 | だし昆布, 酒, 塩, 酢, 醤油, みりん | 695 | 19.1 | |
| | | キャベツの和風サラダ | | | サラダ油, ごま油, 白ごま | 人参, 小松菜, キャベツ | 酢, 塩, 醤油, こしょう | | | |
| | | みたらし団子 | | | 白玉粉, 上白糖, 三温糖, でん粉 | | 醤油, みりん | | | |
| 18 | 水 | かき玉うどん | ○ | 豚肉, 油揚げ, 鶏卵 | サラダ油, 三温糖, うどん | 人参, 長ねぎ | だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油 | 614 | 24.6 | |
| | | 白菜の和風サラダ | | | サラダ油, ごま油, 白ごま | 人参, 白菜, きゅうり | 酢, 塩, 醤油, こしょう | | | |
| | | 蒸し小倉抹茶ケーキ | | 鶏卵, 牛乳 | 上白糖, 小麦粉(薄力粉), パター, 甘納豆(あずき) | | 抹茶, パーキングパウダー | | | |
| 19 | 木 | 日本各地の料理を食べよう ☆ 山形県 ☆ | | | | | | | 706 | 17.5 |
| | | 白飯 | ○ | | 精白米 | | | | | |
| | | だし(山形) | | ちりめんじゃこ, 納豆昆布 | 上白糖 | なす, きゅうり, オクラ, みょうが, しそ | だし削り節, 薄口醤油 | | | |
| | | 芋煮(醤油・村上風) | | 牛肉 | 里芋, こんにゃく, 三温糖 | 人参, まいたけ, 長ねぎ | 酒, 醤油, 塩 | | | |
| | | 白桃ゼリー | | 寒天 | 上白糖 | 桃ジュース, 白桃缶 | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 20 | 金 | 麦ご飯 | ○ | | 精白米, 米粒麦 | | | 587 | 26.5 | |
| | | 豆腐と小松菜の味噌汁 | | みそ, 豆腐 | | 小松菜, 長ねぎ | だし削り節 | | | |
| | | サバの塩焼き | | さば | サラダ油 | | 塩, 醤油 | | | |
| | | キャベツの和風サラダ | | | サラダ油, ごま油, 白ごま | 人参, キャベツ, きゅうり | 酢, 塩, 醤油, こしょう | | | |
| 23 | 月 |  秋分の日 振替休日  | | | | | | | | |
| 24 | 火 | ナスのドライカレー | ○ | 豚肉, ひよこ豆 | 精白米, サラダ油, 小麦粉(薄力粉) | にんにく, しょうが, 玉ねぎ, 人参, なす | トマトピューレ, 塩, ベイリーフ, ナツメグ, カレー粉, ウスターソース | 663 | 21.3 | |
| | | バリバリサラダ | | | サラダ油, ワンタン皮 | 人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ | 酢, 塩, こしょう | | | |
| | | アップルゼリー | | 寒天 | 上白糖 | りんごジュース | | | | |
| 25 | 水 | 白飯 | ○ | | 精白米 | | | 625 | 27.1 | |
| | | 具沢山味噌汁 | | みそ, 豆腐 | こんにゃく | 人参, しめじ, 小松菜, 長ねぎ | だし削り節 | | | |
| | | 厚焼き卵 | | 鶏肉, 鶏卵 | サラダ油, 三温糖 | 玉ねぎ, 人参, 干しいたけ, グリンピース | 酒, 塩, 醤油 | | | |
| | | 切干大根の炒め煮 | | 油揚げ | サラダ油, 三温糖 | 人参, 切干大根, 干しいたけ | だし削り節, 塩, 醤油 | | | |
| 26 | 木 | ホットドッグ | ○ | ソーセージ | コッパン, サラダ油 | キャベツ | 塩, トマトケチャップ, ウスターソース | 582 | 28.4 | |
| | | ポトフ | | 鶏肉 | サラダ油, じゃが芋 | セロリ, 人参, 玉ねぎ, しょうが, キャベツ | 鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ(粉) | | | |
| | | 卵とツナのマカロニサラダ | | 鶏卵, ツナ | マカロニ, マヨネーズ(卵なし) | 人参, キャベツ, きゅうり | 酢, 塩, こしょう | | | |
| 27 | 金 | きんぴらごはん | ○ | 鶏肉 | 精白米, サラダ油, こんにゃく, 三温糖, ごま油 | ごぼう, 人参, さやいんげん | だし昆布, 醤油, 酒, 塩 | 545 | 21.3 | |
| | | 吉野汁 | | 豆腐 | でん粉 | 人参, 大根, 長ねぎ | だし昆布, だし削り節, 塩, 醤油 | | | |
| | | 大根の和風サラダ(じゃこ) | | わかめ, ちりめんじゃこ | サラダ油, ごま油, 白ごま | キャベツ, きゅうり, 大根 | 酢, 塩, 醤油, こしょう, 酒 | | | |
| 30 | 月 | 世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆ | | | | | | | 534 | 23.6 |
| | | エビとタマゴのチャーハン | × | えび, 鶏卵 | 精白米, サラダ油 | 人参, 干しいたけ, 長ねぎ, グリンピース | 酒, 塩, こしょう, 醤油, 酢 | | | |
| | | 五目スープ | | 鶏肉, 豆腐 | ごま油 | しょうが, 人参, 白菜, 長ねぎ, 小松菜 | 鶏がら, 塩, こしょう, 醤油 | | | |
| | | 拌三糸 | | | 春雨, サラダ油, ごま油 | 人参, きゅうり, もやし | 酢, 塩, 醤油, からし(粉) | | | |
| ジョア | | ドリンクヨーグルト | | | | | | | | |