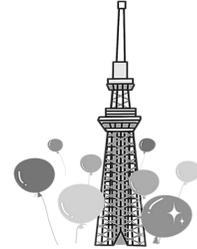




平成30年 9月 献立表

給食マナー目標 : 正しい食器の配置で食べよう
給食栄養目標 : 三食きちんと食べよう



港区立東町小学校長 羽田野 庸史
学校栄養指導員 小出 紋子

日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
3	月	防災の日献立 (9/1)						644	27.5
		麦ごはん		精白米, 米粒麦					
		すいとん	豚肉, 卵	サラダ油, 白玉粉, 小麦粉	人参, 大根, 白菜, 長葱, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし) 酒, 塩, 醤油			
		魚のねぎソース	サワラ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	醤油, 酒, 酢			
		ヒジキと大豆の炒め煮	ヒジキ, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	削り節(だし), みりん, 醤油			
		牛乳	牛乳						
4	火	ナスのドライカレー	豚ひき肉, ヒヨコ豆, 粉チーズ	精白米, サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参, ナス	トマトピューレ, 塩, ベイリーパウダー ナツメグ, カレー粉, ウスターソース	554	18.4	
		かぶサラダ		サラダ油	カブ, キャベツ, キュウリ 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ(梨)			梨				
		牛乳	牛乳						
5	水	パン		パン			642	21.6	
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム水煮 キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーパウダー			
		ポテトコロッケ	ツナ, 卵	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉 パン粉	玉葱	塩, コショウ, 中濃ソース			
		ベジタブルソテー		サラダ油	人参, 玉葱, グリンピース ホールコーン	塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
6	木	日本の行事食を食べよう ☆ 重陽の節句 ☆ (9/9)						547	28.1
		菊花ごはん	鶏肉	精白米, 餅米, サラダ油	人参, 菊の花びら, 干椎茸	だし昆布, みりん, 酒 塩, 醤油			
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		鮭の塩焼き	サケ			酒			
		キャベツのゆかり漬け			キャベツ, ゆかり	塩			
		牛乳	牛乳						
7	金	冷やし中華	鶏肉, 油揚げ, 卵	中華麺, サラダ油, ゴマ油 三温糖, 白すりゴマ	生姜, 人参, 干椎茸 キュウリ, モヤシ	厚削り節(だし), 醤油, 酢 洋辛子, 酒, 塩	555	21.7	
		海藻サラダ	海藻ミックス	サラダ油	キュウリ, 大根, ホールコーン 玉葱	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		フルーツ(冷凍みかん)			冷凍みかん				
		牛乳	牛乳						
10	月	日本の郷土料理を食べよう ☆ 東京都港区 ☆ 芝・だんだら祭り (9/11~9/21)						573	23.6
		生姜ごはん		精白米, 白煎りゴマ	生姜	だし昆布, 酒, 塩, 醤油			
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし) 塩, 醤油			
		鶏肉の西京味噌焼き	鶏肉, 西京味噌			酒, 醤油			
		モヤシの磯和え	刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油			
		牛乳	牛乳						
11	火	★ 給食委員会考案メニュー ★						530	26.1
		長崎ちゃんぽん	豚肉, イカ, むきエビ, なんと	中華麺, サラダ油 ゴマ油, 三温糖	長葱, 人参, モヤシ, キャベツ, 生姜	酒, 塩, コショウ, 薄口醤油 鶏ガラ, ウスターソース			
		春雨の中華ゴマサラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油 白練りゴマ	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		フルーツ(冷凍りんご)			冷凍りんご				
		牛乳	牛乳						
12	水	★ 給食委員会考案メニュー ★						686	23.9
		麦ごはん		精白米, 米粒麦					
		ジャガ芋と小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌	ジャガ芋	小松菜	削り節(だし)			
		サバの香味焼き	サバ	白煎りゴマ	長葱, 生姜, ニンニク	醤油, みりん, 酒			
		大根とヒジキの和風サラダ	ヒジキ	三温糖, サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, 大根	塩, 醤油, 酢, コショウ			
		牛乳	牛乳						
13	木	★ 給食委員会考案メニュー ★						566	19.2
		焼きカレーパン	豚ひき肉, ヒヨコ豆	強力粉, 上白糖, パン粉 サラダ油	人参, 玉葱	塩, ドライイースト, カレー粉 ケチャップ, ウスターソース			
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム水煮 キャベツ, パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ ベイリーパウダー			
		野菜サラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ(冷凍みかん)			冷凍みかん				
		牛乳	牛乳						

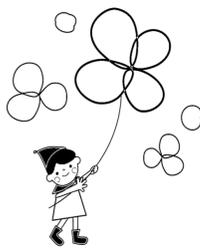
☆都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。



給食の準備の時に、全員マスクを着用しています。
毎週、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。マスクの種類は、使い捨てタイプでもガーゼタイプでも、どちらでもよいです。
ご協力よろしくお願いします。



日	曜	献立名	主な材料と働き				エネルギー	たんぱく質	
			血・肉・骨になるもの	働く力・体温となるもの	体の調子を整えるもの	その他の調味料など	kcal	g	
14	金	★ 給食委員会考案メニュー ★						639	22.1
		ごはん		精白米					
		コーンスープ		サラダ油, でん粉	人参, 玉葱, 生姜, クリームコーン ホールコーン, パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		豆腐ハンバーグ	豚ひき肉, 豆腐, 卵, 味噌	パン粉, 白煎りゴマ, ゴマ油 三温糖, でん粉	玉葱, 生姜, 干椎茸	塩, コショウ, 醤油, みりん, 酒			
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, キュウリ 赤パプリカ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		牛乳	牛乳						
17	月	敬老の日							
18	火	チャーハン	豚肉, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 長葱, グリンピース	酒, 塩, 醤油, コショウ, 酢	620	24.9	
		五目スープ	豚肉, 卵, 豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, 白菜, 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		パンサンスウ		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, 洋辛子			
		牛乳	牛乳						
19	水	ごはん		精白米			567	28.5	
		カブと油揚げの味噌汁	油揚げ, 味噌		カブ, 長葱	削り節(だし)			
		ふりかけ	チリメンジャコ, 削り節	白煎りゴマ	カブの葉				
		アジの香草パン粉焼き	アジ	オリーブ油, パン粉	ニンニク, パセリ	塩, コショウ, 白ワイン バジル, オレガノ, 醤油			
		キャベツと人参の即席漬け			キャベツ, 人参, 生姜	塩			
牛乳	牛乳								
20	木	日本の行事食を食べよう ★ お彼岸 ★						624	24.5
		かき玉うどん	豚肉, 油揚げ, 卵	サラダ油, うどん	人参, 長葱	だし昆布, 厚削り節(だし) みりん, 塩, 醤油			
		キャベツの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油, 白すりゴマ	人参, 小松菜, キャベツ	酢, 塩, 醤油, コショウ			
		おはぎ	こしあん, きな粉	餅米, 精白米, 上白糖		塩			
牛乳	牛乳								
21	金	日本の行事食を食べよう ★ お月見 ★ (9/24)						651	19.1
		桜エビと野菜のかき揚げ丼	干桜エビ	精白米, サラダ油 小麦粉, 三温糖	玉葱, カボチャ, 春菊, ホールコーン	削り節(だし), 塩, 醤油			
		季節のすまし汁	かまぼこ		小松菜, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		大根とキュウリの風味漬け			キュウリ, 大根, 生姜	塩			
		みたらしだんご		白玉粉, 上白糖, 三温糖, でん粉		醤油			
牛乳	牛乳								
24	月	振替休日							
25	火	スパゲティーナポリタン	ベーコン	サラダ油, スパゲティー	ニンニク, 玉葱, 人参 マッシュルーム水煮, ピーマン	塩, コショウ, トマトピューレ ケチャップ, 中濃ソース	688	22.2	
		ポテトのハニーサラダ		ジャガ芋, サラダ油, ハチミツ	人参, キュウリ	塩, 酢, 洋辛子			
		あしたば蒸しケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉	明日葉パウダー	ベーキングパウダー			
		牛乳	牛乳						
26	水	麦ごはん		精白米, 米粒麦			598	24.7	
		玉葱とワカメの味噌汁	味噌, ワカメ		玉葱	削り節(だし)			
		切干大根入り玉子焼き	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	長葱, 切干大根	酒, 塩, 醤油			
		白菜の辛子和え			小松菜, 人参, 白菜	洋辛子, 醤油			
		牛乳	牛乳						
27	木	世界各国の料理を食べよう ★ カナダ ★						585	18.1
		メープルトースト		食パン, サラダ油, メープルシロップ					
		サーモンのクリームシチュー	鮭, 牛乳	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ	白ワイン, 鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーフパウダー			
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ, 粒マスタード			
飲むヨーグルト	飲むヨーグルト								
28	金	日本の郷土料理を食べよう ★ 都民の日 ★ (10/1)						643	24.7
		ごはん		精白米					
		きのこ汁		里芋, コンニャク, でん粉	人参, 大根, 椎茸 シメジ, エノキ茸, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		とびうおメンチカツ	とびうお, 卵	サラダ油, パン粉, 小麦粉	玉葱, ニンニク, 生姜	ケチャップ, 塩, コショウ, 中濃ソース			
		白菜と油揚げのかりかりサラダ	油揚げ	サラダ油, 三温糖, 白煎りゴマ	白菜, キュウリ, 人参, 生姜	酢, 塩, 醤油			
牛乳	牛乳								



～保護者のみなさまへ～

長期にわたる欠席で、連続して5食以上欠食する場合は、欠席予定の10日前までに学級担任を通じてご連絡ください。
 1週間前までに所定の様式に記入し、手続きをされた場合にのみ返金対象となります。
 期日を過ぎてのご連絡・手続きは、返金対象となりませんので、ご注意ください。
 また、長期欠席、転出などで返金が生じた場合は、学期末、ゆうちょ銀行の口座へ入金いたします。その際の返金手数料は返還額からご負担いただきます。
 ご了承ください。

