



令和元年 9月 献立表

給食マナー目標 : 決められた時間で食べよう
 給食栄養目標 : 3食きちんと食べよう

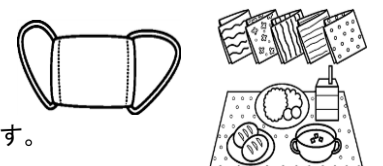
港区立東町小学校 校長 羽田野 庸史
 学校栄養指導員 小出 紋子

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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
2	月	始業式・給食なし								
3	火	日本の行事食を食べよう ☆防災の日(9/1)☆							670	29.8
		麦ごはん			精白米, 押麦					
		すいとん	○	豚肉, 卵	サラダ油, 白玉粉, 小麦粉	人参, 大根, 白菜, 長ねぎ, 小松菜	だし昆布, 削り節 酒, 食塩, 醤油			
		魚の西京みそ焼き		さわら	サラダ油		酒, 西京みそ			
		ヒジキと大豆の炒め煮		ひじき, 油揚げ, 大豆	サラダ油, 三温糖	人参	削り節(だし) みりん, 醤油			
4	水	冷やし中華	○	鶏肉, 油揚げ, 卵	中華麺, サラダ油, ごま油 三温糖, 白すりごま	しょうが, 人参, 乾しいたけ きゅうり, 緑豆もやし	厚削り節, 醤油 穀物酢, からし(粉) 酒, 食塩	605	26.6	
		海藻サラダ		海藻サラダミックス	サラダ油	きゅうり, 大根, ホールコーン 玉ねぎ	穀物酢, 食塩 醤油, こしょう			
		フルーツ(スイカ)				スイカ				
5	木	柏パン			柏パン			650	20.2	
		ABCスープ	○	ベーコン	ABCマカロニ	しょうが, 人参, 玉ねぎ マッシュルーム水煮, キャベツ	鶏ガラ, 食塩 ペイリーフパウダー こしょう			
		ポテトコロッケ		豚ひき肉, 卵	サラダ油, バター, じゃが芋 小麦粉, パン粉	玉ねぎ	食塩, こしょう 中濃ソース			
		ベジタブルソテー			サラダ油, バター	人参, 玉ねぎ, グリンピース ホールコーン	食塩, こしょう			
6	金	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	にんにく, しょうが, 玉ねぎ 人参, なす	トマトピューレ, 食塩 ペイリーフパウダー ナツメグ, カレー粉 ウスターソース	623	19.6	
		カブサラダ			サラダ油	キャベツ, かぶ, きゅうり, 玉ねぎ	穀物酢, 食塩 こしょう			
		冷凍ミカン				冷凍ミカン				
9	月	日本の行事食を食べよう ☆重陽の節句☆							601	32.4
		菊花ご飯	○	鶏肉	精白米, もち米, サラダ油	人参, 菊花, 乾しいたけ	だし昆布, 食塩 醤油, 酒, みりん			
		季節のすまし汁		かまぼこ		小松菜, 長ねぎ	だし昆布 削り節(だし) 食塩, 醤油			
		サケの塩焼き		サケ	サラダ油		食塩			
		キャベツのゆかり漬け				キャベツ, ゆかり粉	食塩			
10	火	五目かた焼きそば	○	豚肉, むき海老, いか	サラダ油, 中華めん, 三温糖, でん粉	玉ねぎ, 人参, たけのこ水煮 乾しいたけ, 白菜, 緑豆もやし サヤエンドウ	酒, 食塩, こしょう 醤油, 穀物酢	595	25.3	
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ			サラダ油, ごま油	ブロッコリー, キャベツ, きゅうり	穀物酢, 食塩 醤油, ラー油			
		ピーチゼリー		粉寒天	上白糖	白桃(缶)	赤ワイン			
11	水	日本の郷土料理を食べよう ☆芝・だらだら祭り☆							601	32.4
		生姜ご飯	○		精白米, 白炒りごま	しょうが	だし昆布, 酒 食塩, 醤油			
		具沢山味噌汁		みそ, 木綿豆腐	板こんにゃく	人参, ごぼう, 小松菜, 長ねぎ	削り節(だし)			
		豚肉の生姜焼き		豚肉	サラダ油, 三温糖, でん粉	にんにく, しょうが	醤油, 酒, みりん			
		モヤシの磯和え		刻み海苔		小松菜, 人参, 緑豆もやし	醤油			
12	木	ハチミツレモントースト			食パン, マーガリン, はちみつ	レモン(果汁)		602	18.9	
		ラタトゥイユ	○	鶏肉	オリーブ油, サラダ油	にんにく, 玉ねぎ, セロリ ズッキーニ, なす, ピーマン 黄パプリカ, 赤パプリカ トマト, パセリ	白ワイン, 食塩 こしょう, ナツメグ オレガノ ペイリーフパウダー			
		カボチャのフレンチサラダ			サラダ油	かぼちゃ, 人参, きゅうり, 玉ねぎ	穀物酢, 食塩, こしょう			
13	金	日本の行事食を食べよう ☆十五夜☆							716	21.7
		夏野菜のかき揚げ丼	○	むき海老	精白米, サラダ油, 小麦粉, 三温糖	玉ねぎ, かぼちゃ, にがうり ホールコーン	穀物酢, 食塩, 醤油			
		けんちん汁		木綿豆腐	サラダ油, ごま油	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし昆布, 削り節(だし) 食塩, 醤油			
		大根とキュウリの風味漬け				きゅうり, 大根, しょうが	食塩			
		みたらし団子			白玉粉, 上白糖, 三温糖, でん粉		醤油			

忘れずに準備しましょう♪

給食の準備の時に、全員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、どちらでもいいです。ご協力よろしくお願いします。



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	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
16	月	* * * * * 敬老の日 * * * * *								
17	火	白飯	○		精白米			677	27.0	
		豆腐とナメコの味噌汁		木綿豆腐, 白みそ		なめこ, 小松菜, 長ねぎ	削り節(だし)			
		鶏肉の照り焼き		鶏肉	サラダ油, 三温糖, でん粉	しょうが	醤油, 酒, みりん			
		ポテトサラダ			じゃが芋, マヨネーズ	人参, きゅうり, ホールコーン	穀物酢, 食塩, こしょう			
18	水	焼きカレーパン	○	ヒヨコ豆, 豚ひき肉	強力粉, 上白糖, サラダ油, パン粉	人参, 玉ねぎ	食塩, ドライイースト カレー粉, トマトチャップ, ウスターソース	603	20.2	
		野菜スープ		ベーコン		しょうが, 人参, 玉ねぎ マッシュルーム水煮, キャベツ パセリ	鶏ガラ, 食塩 ベイリーフパウダー こしょう			
		夏野菜のコロコロサラダ			サラダ油	赤パプリカ, 黄パプリカ, キャベツ きゅうり, トマト, ホールコーン 玉ねぎ	穀物酢, 食塩, こしょう			
		フルーツ(冷凍ミカン)				冷凍みかん				
19	木	中華丼	○	豚肉, いか, むき海老	精白米, サラダ油, でん粉	しょうが, 玉ねぎ, 人参 たけのこ水煮, 乾しいたけ きくらげ, 白菜, チンゲンサイ 長ねぎ, サンドウ	醤油, 酒, 鶏ガラ 食塩, こしょう オイスターソース	574	23.5	
		豆腐ときのこの中華スープ		木綿豆腐	ごま油	しょうが, ほんしめじ 生しいたけ, えのきだけ	鶏ガラ, 酒, 食塩 こしょう, 醤油			
		か' とわ' のピリ辛漬け			ごま油	かぶ, きゅうり	食塩, 穀物酢, 醤油 ラー油			
20	金	日本の行事食を食べよう ☆お彼岸入り☆							637	26.5
		かき玉うどん	○	豚肉, 油揚げ, 卵	サラダ油, うどん	人参, 長ねぎ	だし昆布, 厚削り節 みりん, 食塩, 醤油			
		キャベツの和風サラダ			サラダ油, ごま油, 白すりごま	人参, 小松菜, キャベツ	穀物酢, 食塩, 醤油 こしょう			
おはぎ	こしあん, きな粉	もち米, 精白米, 上白糖			食塩					
23	月	~~~~~ 秋分の日 ~~~~~								
24	火	白飯	○		精白米			616	27.6	
		メルルーサのホイル焼き		メルルーサ, ベーコン		赤パプリカ, 玉ねぎ, えのきたけ	食塩, こしょう 白ワイン, 醤油			
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油, 三温糖	人参, 切干し大根, 乾しいたけ	削り節(だし), 食塩 醤油			
		大豆とジャコの甘辛揚げ		大豆, ちりめんじゃこ	三温糖, サラダ油, でん粉 白炒りごま		醤油, みりん			
25	水	チャーハン	○	豚肉, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 長ねぎ, グリンピース	酒, 食塩, 醤油 こしょう, 穀物酢	646	27.0	
		五目スープ		豚肉, 卵, 木綿豆腐	ごま油	しょうが, 人参, 白菜 長ねぎ, 小松菜	鶏ガラ, 食塩 こしょう, 醤油			
		パンサンスウ			はるさめ, サラダ油, ごま油	人参, きゅうり, 緑豆もやし	穀物酢, 食塩, 醤油 からし(粉)			
26	木	世界各国の料理を食べよう ☆カナダ☆							584	18.0
		メープルトースト	○		食パン, サラダ油, メープルシロップ					
		サーモンクリームシチュー		サケ, 牛乳	サラダ油, じゃが芋, 小麦粉	玉ねぎ, 人参, しょうが, キャベツ	白ワイン, 鶏ガラ 食塩, こしょう ベイリーフパウダー			
		コールスローサラダ (マスタードドレッシング)			サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	穀物酢, 食塩, こしょう 粒入りマスタード			
ドリンクヨーグルト	ドリンクヨーグルト									
27	金	日本の郷土料理を食べよう ☆都民の日(10/1)☆							669	29.5
		白飯	○		精白米					
		ちゃんこ汁		鶏肉, 生揚げ, たら	サラダ油, ごま油, つきこんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 乾しいたけ ほんしめじ, 白菜, 長ねぎ	だし昆布, 削り節(だし) 食塩, 醤油, 酒			
		とびうおメンチ		トビウオミンチ, 卵	サラダ油, 生パン粉, パン粉, 小麦粉	玉ねぎ, にんにく, しょうが	トマトケチャップ, 食塩 こしょう, 中濃ソース			
キャベツの和風サラダ		サラダ油, ごま油, 白すりごま		人参, キャベツ, きゅうり	穀物酢, 食塩, 醤油 こしょう					
30	月	麦ごはん	○		精白米, 押麦			668	29.3	
		玉葱とワカメの味噌汁		油揚げ, 白みそ, わかめ		玉ねぎ	削り節(だし)			
		ツナ入り卵焼き		ツナ, 卵	サラダ油, 三温糖	人参, 玉ねぎ, 乾しいたけ グリンピース	食塩, 酒, 醤油			
		白菜の辛子和え				小松菜, 人参, 白菜	からし(粉), 醤油			

☆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。

給食費のおしらせ♪

今年度から給食費が月額制ではなく、1食単価制に変更となりました。月毎、学年毎に金額が異なります。毎月の給食献立でお知らせします。9月の口座振替は10日(火)です。9月・10月分の給食費となります。ご確認ください。

1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
¥8,968	¥8,968	¥9,804	¥9,804	¥10,640	¥9,520

～保護者の皆様へ～

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用紙に記入し、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。欠席期間の変更がある場合は、必ず、担任までご連絡ください。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。