



令和2年 8・9月 献立表

給食マナー目標：正しい姿勢で静かに給食を食べよう

港区立東町小学校 校長

羽田野 庸史

給食栄養目標：3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人1日 kcal	たんぱく質 g
8/25	火	始業式・給食なし							
8/26	水	ナスのドライカレー	○	豚肉,ヒヨコ豆	精白米,サラダ油,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 ペイリーフ,ナツメグ カレー粉 ウスターソース	613	19.0
		カブサラダ			サラダ油	キャベツ,かぶ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,こしょう		
		フルーツ(冷凍みかん)				冷凍みかん			
8/27	木	白飯	○		精白米			570	24.6
		鮭のちゃんちゃん焼き		鮭,みそ	バター	キャベツ,玉ねぎ,人参	塩,こしょう,酒 みりん,醤油		
		春雨の中華ゴマサラダ			春雨,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		
8/28	金	おからとりそば丼	○	鶏卵,おから,鶏肉	精白米,サラダ油,三温糖,白ごま	玉ねぎ,しょうが	塩,酒,醤油	603	23.7
		具沢山味噌汁		みそ,豆腐	こんにゃく	人参,ごぼう,小松菜,長ねぎ	だし削り節		
8/31	月	中華丼	○	豚肉	精白米,サラダ油,でん粉	しょうが,玉ねぎ,人参,たけのこ 干しいたけ,白菜,チンゲンサイ 長ねぎ,サヤエンドウ	醤油,酒 鶏がら,塩,こしょう オイスターソース	550	17.5
		キャベツとわかりのゆかり漬け				きゅうり,キャベツ,ゆかり粉	塩		
		フルーツ(冷凍りんご)				冷凍りんご			

給食費のお知らせ♪

給食費は、1食単価制のため、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(木)です。
 8月・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
¥10,856	¥10,856	¥11,868	¥11,868	¥12,880	¥12,880

～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様式に記入し、手続きをされた場合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。

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人1日 kcal	たんぱく質 g	
9/1	火	日本の行事食を食べよう ☆防災の日☆								
		ワカメご飯	○	わかめごはんの素	精白米,白ごま				661	27.9
		すいとん		豚肉,鶏卵	サラダ油,白玉粉,薄力粉	人参,大根,白菜,長ねぎ,小松菜	だし昆布,だし削り節 酒,塩,醤油			
		サワラの香味焼き		サワラ	白ごま	長ねぎ,しょうが,にんにく	醤油,みりん,酒			
トマトの冷製パスタ	えび,いか	オリーブ油,スパゲティ		にんにく,玉ねぎ,ズッキーニ 黄ピーマン,トマトジュース,トマト	塩,こしょう,白ワイン パセリ,鷹の爪					
2	水	パリパリサラダ	○		サラダ油,ワンタンの皮	人参,キャベツ,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,こしょう	507	20.8	
		カルピスゼリー		寒天,カルピス						
		夏野菜のかき揚げ丼		えび	精白米,サラダ油,薄力粉,三温糖	玉ねぎ,かぼちゃ,ゴーヤ ホールコーン	酢,塩,醤油			
3	木	けんちん汁	○	豆腐	サラダ油,ごま油	ごぼう,人参,大根,長ねぎ	だし昆布,だし削り節 塩,醤油	610	17.3	
		豚キムチ丼		豚肉,みそ	精白米,サラダ油,上白糖,白ごま	キムチ,長ねぎ,にんにく,しょうが にら,人参,大豆もやし	酒,醤油 トウバンジャン			
4	金	中華風コーンスープ	○	鶏肉	でん粉	しょうが,玉ねぎ,人参 ホールコーン,クリームコーン	鶏がら,塩,こしょう 醤油	586	22.8	
		ハヤシライス		豚肉	精白米,サラダ油,バター,薄力粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,トマトジュース	赤ワイン,鶏がら 塩,こしょう トマトケチャップ ウスターソース			
7	月	コールスローサラダ	○		サラダ油,三温糖	人参,キャベツ,きゅうり	酢,塩,こしょう	652	20.2	
		冷やし中華		鶏肉,油揚げ,鶏卵	中華麺,サラダ油,ごま油 三温糖,白ごま	しょうが,人参,干しいたけ きゅうり,もやし	だし削り節,醤油,酢 からし(粉),酒,塩			
8	火	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	酢,塩,醤油,こしょう	594	25.5	

☆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。

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人1日 kcal	たんぱく質 g	
9	水	日本の行事食を食べよう ☆重陽の節句☆							558	27.8
		菊花ご飯	○	鶏肉	精白米,もち米,サラダ油	人参,菊の花,干しいたけ	塩,醤油,だし昆布酒,みりん			
		季節のすまし汁	○	かまぼこ		小松菜,長ねぎ	だし昆布,だし削り節,塩,醤油			
		サケの塩焼き		サケ			塩			
10	木	コロケバーガー	○	豚肉,鶏卵	丸パン,サラダ油,バター,じゃが芋,薄力粉,パン粉	キャベツ,玉ねぎ	塩,こしょう,中濃ソース	616	20.9	
		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,キャベツ	鶏がら,塩,こしょう,ペイリーフ			
11	金	日本の郷土料理を食べよう ☆芝・だら祭り☆							579	22.2
		生姜ご飯	○		精白米,白ごま	しょうが	酒,塩,醤油,だし昆布			
		鶏肉の西京味噌焼き	○	鶏肉,西京みそ			酒			
		鉄骨サラダ		ひじき,ちりめんじゃこ	三温糖,サラダ油,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,大根	塩,醤油,酢,こしょう,酒			
14	月	世界各国の料理を食べよう ☆韓国☆							710	26.9
		ピビンバ	×	豚肉,鶏卵	精白米,ごま油,三温糖,白ごま,サラダ油	にんにく,しょうが,長ねぎ,ぜんまい,豆もやし,小松菜	醤油,トウバンジャン,塩,酢			
		ヤンニョムチキン	×	鶏肉	サラダ油,でん粉,薄力粉,上白糖	しょうが,にんにく	醤油,みりん,酒,酢,コチュジャン			
		フルーツ(梨)				梨				
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						
15	火	ジャコ梅ご飯	○	ちりめんじゃこ	精白米	梅干し		634	25.9	
		ツナ入り卵焼き	○	ツナ,鶏卵	サラダ油,三温糖	人参,玉ねぎ,干しいたけ,グリーンピース	塩,酒,醤油			
		白菜の即席漬け				白菜,人参	塩			
16	水	五目かた焼きそば	○	豚肉,えび,いか	サラダ油,中華麺,三温糖,でん粉	玉ねぎ,人参,たけのこ,干しいたけ,白菜,もやし,サヤエンドウ	酒,塩,こしょう,醤油,酢	544	24.5	
		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	酢,塩,醤油,ラー油			
17	木	白飯			精白米			604	23.7	
		アジフライ	○	アジ,鶏卵	サラダ油,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			
18	金	日本の行事食を食べよう ☆お彼岸入り☆							755	23.1
		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			
		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			
		おはぎ		小豆,きな粉	もち米,精白米,上白糖		塩			
21	月	* * * * * 敬老の日 * * * * *								
22	火	~~~~~ 秋分の日 ~~~~~								
23	水	白飯			精白米			532	22.5	
		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	塩,こしょう,白ワイン,醤油			
		切干大根のサラダ			三温糖,ごま油,白ごま	切干し大根,きゅうり,人参,もやし	醤油,酢,一味唐辛子			
24	木	日本の郷土料理を食べよう ☆岩手県☆							619	22.6
		冷やし肉味噌うどん(盛岡じゃじゃ麺)	○	豚肉,みそ	うどん,サラダ油,三温糖,でん粉	きゅうり,にんにく,しょうが,人参,たけのこ,長ねぎ,干しいたけ	鶏がら,テンメンジャン,トウバンジャン,酒,醤油,オイスターソース			
		蒸し小倉抹茶ケーキ	○	鶏卵,牛乳	上白糖,薄力粉,バター,目納豆(あずき)		抹茶,ベーキングパウダー			
25	金	鶏ごぼうピラフ	○	鶏肉	精白米,米粒麦,サラダ油	ごぼう,エリンギ,人参,グリーンピース	酒,塩,こしょう,醤油	572	16.2	
		サツマ芋のフレンチサラダ			さつま芋,サラダ油	人参,きゅうり,玉ねぎ	酢,塩,こしょう			
28	月	家常豆腐丼	○	豚肉,生揚げ,みそ	精白米,サラダ油,上白糖,でん粉	玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ,人参,キャベツ,チンゲンサイ,しょうが	醤油,酒,トウバンジャン,鶏がら	595	22.7	
		モヤシの中華風サラダ			サラダ油,ごま油,白ごま	キャベツ,きゅうり,もやし	酢,塩,醤油,こしょう			
29	火	五目ご飯	○	鶏肉,油揚げ	精白米,もち米,サラダ油	人参,ごぼう,干しいたけ	塩,醤油,だし昆布酒,みりん	565	20.6	
		野菜とワカメの煮物	○	鶏肉,わかめ	こんにゃく,三温糖	人参,たけのこ,さやいんげん	だし削り節,みりん,塩,醤油			
30	水	味噌ラーメン	○	豚肉,みそ	中華麺,サラダ油,ごま油,でん粉,白ごま	にんにく,しょうが,人参,玉ねぎ,白菜,もやし,にら,干しいたけ,長ねぎ,ホールコーン	鶏がら,みりん,醤油,こしょう	577	25.2	
		白菜と油揚げのかけそば	○	油揚げ	サラダ油,三温糖,白ごま	白菜,きゅうり,人参,しょうが	酢,塩,醤油			