



令和4年 9月 献立表

令和4年9月1日

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人あたり Kcal	たんぱく質 g
1	木	2学期始業式・給食なし							
2	金	麦ごはん	○		精白米、米粒麦			613	27.7
		すいとん		豚肉、卵	サラダ油、白玉粉、小麦粉(薄力粉)	人参、大根、白菜、長ねぎ、小松菜	だし削り節、だし昆布、酒、塩、醤油		
		サワラの西京焼き		さわら、西京みそ			酒		
		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	だし削り節、みりん、醤油		
5	月	チャーハン	○	豚肉、卵	精白米、サラダ油、三温糖	人参、長ねぎ、グリーンピース	酒、塩、醤油、こしょう、酢	558	22.4
		五目スープ		豚肉、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		
		パンサンスウ			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		
6	火	ごはん	○		精白米			624	27.1
		具沢山みそ汁		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		
		厚焼き玉子		鶏肉、卵	サラダ油、三温糖	玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース	酒、塩、醤油		
		切干大根の炒め煮		油揚げ	サラダ油、三温糖	人参、切干し大根、干しいたけ	だし削り節、塩、醤油		
7	水	きな粉トースト	○	きな粉	食パン、バター、上白糖			572	24.6
		ポークビーンズ		豚肉、ベーコン、大豆	サラダ油、じゃが芋	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが	赤ワイン、鶏がら、塩、こしょう、ベイリーフ、トマトピューレ、トマトケチャップ、ウスターソース		
		かぶサラダ			サラダ油	キャベツ、かぶ、きゅうり、玉ねぎ	酢、塩、こしょう		
8	木	日本各地の行事食を食べよう ☆ 重陽の節句(9/9) ☆							
		菊花ごはん	○	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	524	28.1
		すまし汁		かまぼこ		小松菜、長ねぎ	だし削り節、だし昆布、塩、醤油		
		サケの塩焼き		さけ			塩		
		キャベツのゆかり漬				キャベツ	塩、ゆかり粉		
9	金	日本各地の行事食を食べよう ☆ 十五夜(9/10) ☆							
		麦ごはん	○		精白米、米粒麦			564	22.5
		すまし汁		かまぼこ		小松菜、長ねぎ	だし削り節、だし昆布、塩、醤油		
		鶏肉の塩焼		鶏肉			塩麴、酒		
		大根とキュウリの風味漬				きゅうり、大根、しょうが	塩		
みたらし団子		白玉粉、上白糖、三温糖、でん粉			醤油				
12	月	日本各地の行事食を食べよう ☆ だらだら祭り(7/7) ☆							
		生姜ごはん	○	ちりめんじゃこ	精白米、白ごま	しょうが	酒、塩、醤油、だし昆布	586	29.6
		具沢山みそ汁		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		
		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、玉ねぎ	醤油、酒、みりん		
キャベツの塩こんが和え	塩昆布	白ごま		キャベツ、もやし、人参	醤油				
13	火	冷やし肉みそうどん	○	豚肉、みそ	うどん、サラダ油、トウバンジャン、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、酒、醤油、デンメンジャン、オイスターソース	588	26.1
		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		
		青のりビーンズ		大豆、青のり	サラダ油、でん粉、じゃが芋		塩		
14	水	ごはん	○		精白米			557	27.4
		豆腐とワカメのみそ汁		みそ、豆腐、わかめ		長ねぎ	だし削り節		
		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		
		サツマ揚げと野菜の炒め煮		さつま揚げ	サラダ油、こんにゃく、三温糖	ごぼう、人参、たけのこ、さやいんげん	だし削り節、酒、塩、醤油		

給食費のおしらせ♪

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12日(月)です。9・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
¥9,204	¥9,204	¥10,062	¥10,062	¥10,920	¥10,920

～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。

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	
15	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	586	27.4	
		ポトフ		鶏肉	サラダ油, ジャガイモ	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			
		卵とツナのマカロニサラダ		卵, ツナ	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	人参, キャベツ, きゅうり	酢, 塩, こしょう			
16	金	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, きくらげ, 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	577	20.1	
		大根とキュウリのピリ辛漬け			ごま油	大根, きゅうり	塩, 酢, 醤油, ラー油			
		フルーツ(梨)				梨				
19	月	* * * * * 敬老の日 * * * * *								
20	火	日本各地の行事食を食べよう ☆ お彼岸(9/20) ☆								
		かき玉うどん	○	豚肉, 油揚げ, 卵	サラダ油, うどん	人参, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布 みりん, 塩, 醤油	591	24.8	
		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			
おはぎ	こしあん, きな粉	もち米, 精白米, 上白糖			塩					
21	水	じゃこワカメごはん	○	わかめごはんの素, ちりめんじゃこ	精白米			590	32.2	
		豚汁		豚肉, みそ, 豆腐	サラダ油, ジャガイモ	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節			
		サクの照り焼き		さけ	三温糖, でん粉		酒, 醤油, みりん			
		カブとキュウリの風味漬け				かぶ, きゅうり, しょうが	塩			
22	木	なすのドライカレー	○	豚肉	精白米, サラダ油, ひよこ豆 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	629	20.8	
		ブロッコリーとキャベツのサラダ			サラダ油	人参, ブロッコリー, キャベツ ホールコーン, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう			
		オレンジゼリー		寒天	上白糖	オレンジジュース, みかん缶				
23	金	🍁🍁🍁🍁🍁 秋分の日 🍁🍁🍁🍁🍁								
26	月	ごはん	○		精白米			609	27.9	
		油揚げと小松菜のみそ汁		油揚げ, みそ		小松菜, 長ねぎ	だし削り節			
		サバの葱ソース		さば	サラダ油, 三温糖	しょうが, 長ねぎ, にんにく	酒, 醤油, 酢			
		白菜のゴマ和え		三温糖, 白ごま	人参, 白菜, もやし	醤油				
27	火	日本各地の料理を食べよう ☆ 長崎県 ☆								
		長崎ちゃんぽん	○	豚肉, いか, えび, なると	ちゃんぽん麺, サラダ油, ごま油, 三温糖	長ねぎ, 人参, もやし, キャベツ, しょうが	酒, 塩, こしょう 薄口醤油, 鶏がら ウスターソース	631	27.8	
		大根とヒジキの和風サラダ		ひじき	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			
サツマ芋のむしケーキ	卵, 牛乳	上白糖, 小麦粉(薄力粉), パター さつまいも			ベーキングパウダー					
28	水	世界各国の料理を食べよう ☆ 韓国 ☆								
		ビビンバ	×	豚肉, 卵	精白米, ごま油, 三温糖, 白ごま トウバンジャン, 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, 塩, 酢	638	24.4	
		わかめスープ		わかめ	白ごま	たけのこ, 長ねぎ	だし削り節, 塩 こしょう, 醤油			
トッポギ	鶏肉	サラダ油, ごま油, トッポギ, 三温糖		にんにく, 人参, キャベツ, 長ねぎ	コチュジャン, 醤油					
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト						
29	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	586	21.4	
		鶏肉と野菜のトマト煮		鶏肉	サラダ油, ジャガイモ, 小麦粉(薄力粉)	人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト, キャベツ パセリ	鶏がら, 塩, こしょう トマトピューレ トマトケチャップ ベイリーフ			
		バリバリサラダ			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			
30	金	日本各地の料理を食べよう ☆ 東京都(都民の日・10/1) ☆								
		ごはん	○		精白米			667	28.8	
		ちゃんこ汁		鶏肉, 生揚げ	サラダ油, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 干しいたけ, しめじ 白菜, 長ねぎ	だし削り節 だし昆布 塩, 醤油, 酒			
		とびうおメンチ		とびうお, 卵	サラダ油, パン粉, 小麦粉(薄力粉)	玉ねぎ, にんにく, しょうが	トマトケチャップ 塩, こしょう 中濃ソース			
キャベツサラダ		サラダ油		人参, キャベツ, きゅうり, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう					

☆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♪

給食を食べる時以外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はなく、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予備のマスクの用意をしてください。

