



# 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 すいとん サワラの西京焼き ヒジキと大豆の炒め煮	○	豚肉、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	だし削り節 だし昆布酒、塩、醤油 酒 だし削り節、みりん、醤油	613	27.7
5	月	チャーハン 五目スープ パンサンスウ	○	豚肉、卵 豚肉、豆腐	精白米、サラダ油、三温糖 ごま油	人参、長ねぎ、グリーンピース しょうが、人参、白菜、長ねぎ、小松菜	酒、塩、醤油 こしょう、酢 鶏がら、塩、こしょう、醤油	558	22.4
6	火	ごはん 具沢山みそ汁 厚焼き玉子 切干大根の炒め煮	○	みそ、豆腐 鶏肉、卵 油揚げ	精白米 こんにゃく サラダ油、三温糖 サラダ油、三温糖	人参、しめじ、小松菜、長ねぎ 玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース 人参、切干し大根、干しいたけ	だし削り節 酒、塩、醤油 だし削り節、塩、醤油	624	27.1
7	水	きな粉トースト ポークビーンズ かぶサラダ	○	きな粉 豚肉、ベーコン、大豆	食パン、バター、上白糖 サラダ油、じゃが芋 サラダ油	セロリ、人参、玉ねぎ、しょうが キャベツ、かぶ、きゅうり、玉ねぎ	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 酢、塩、こしょう	572	24.6
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 すまし汁 サケの塩焼き キャベツのゆかり漬	○	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	塩、醤油、だし昆布酒、みりん だし削り節 だし昆布、塩、醤油 塩	524	28.1
9	金	日本各地の行事食を食べよう ☆ 十五夜(9/10) ☆							
		麦ごはん すまし汁 鶏肉の塩焼焼き 大根とキュウリの風味漬 みたらし団子	○	かまぼこ 鶏肉	精白米、米粒麦 白玉粉、上白糖、三温糖、でん粉	小松菜、長ねぎ きゅうり、大根、しょうが	だし削り節 だし昆布、塩、醤油 塩麴、酒 塩 醤油	564	22.5
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 具沢山みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツの塩こんが和え	○	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 キャベツ、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	586	29.6
13	火	冷やし肉みそうどん 鉄骨サラダ 青のりビーンズ	○	豚肉、みそ ひじき、ちりめんじゃこ 大豆、青のり	うどん、サラダ油、トウバンジャン 三温糖、でん粉 三温糖、サラダ油、ごま油、白ごま サラダ油、でん粉、じゃが芋	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 キャベツ、きゅうり、大根	鶏がら、酒、醤油 デンメンジャン オイスターソース 塩、醤油、酢 こしょう、酒 塩	588	26.1
14	水	ごはん 豆腐とワカメのみそ汁 メルルーサのホイル焼き サツマ揚げと野菜の炒め煮	○	みそ、豆腐、わかめ メルルーサ、ベーコン さつま揚げ	精白米 長ねぎ サラダ油、こんにゃく、三温糖	長ねぎ 赤バブリカ、玉ねぎ、えのき ごぼう、人参、たけのこ、さやいんげん	だし削り節 塩、こしょう 白ワイン、醤油 だし削り節、酒、塩、醤油	557	27.4

## 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		
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		
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), バター 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				
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。

