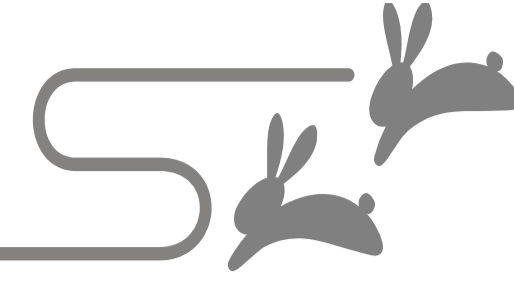


# 平成28年 9月 献立表



平成28年9月1日

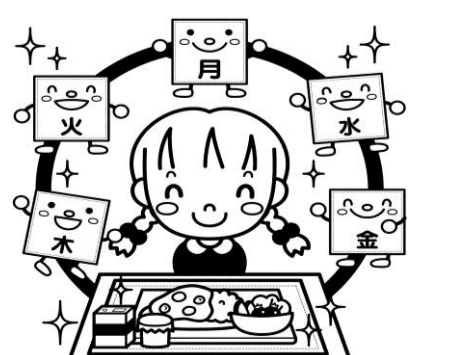
給食マナー目標 : 正しい食器の配置で食べよう  
給食栄養目標 : 三食きちんと食べよう

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	
1	木	防災の日献立						644	27.5
		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			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
2	金	チャーハン	豚肉, むきエビ, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 干椎茸, 長葱, グリンピース	酒, 塩, 醤油, コショウ, 酢	604	21.4	
		ワンタンスープ	豚ひき肉	ワンタンの皮	生姜, 人参, 白菜, モヤシ, 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 醤油, 酒, 塩, コショウ			
		春雨の中華ごまサラダ		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油, ラー油			
		フルーツ(冷凍みかん)			冷凍みかん				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
5	月	ごはん		精白米			576	29.6	
		イカのねぎソース	イカ	三温糖	生姜, 長葱, ニンニク	酒, 醤油, 酢			
		高野豆腐と野菜の旨煮	高野豆腐	コンニャク, 三温糖	人参, ゴボウ, 大根, サヤインゲン	削り節(だし), みりん, 塩, 醤油			
		白菜の磯和え	刻み海苔		小松菜, 白菜, モヤシ	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
6	火	五目あんかけそば	豚肉, イカ, むきエビ	サラダ油, 中華麺, 三温糖, でん粉	人参, 玉葱, 筍水煮, 干椎茸, 白菜, モヤシ, サヤエンドウ	塩, コショウ, 酒, 醤油, ラー油, 酢	676	26.4	
		ブロッコリーとキャベツの中華サラダ		サラダ油, ゴマ油	ブロッコリー, キャベツ, キュウリ	酢, 塩, 醤油			
		杏仁豆腐	粉寒天, 牛乳	上白糖	ミカン缶, パイン缶	アーモンドエッセンス			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
7	水	夏野菜のかき揚げ丼	干桜エビ	精白米, サラダ油, 小麦粉, 三温糖	玉葱, カボチャ, ゴーヤ, ホールコーン	削り節(だし), 酢, 塩, 醤油	685	21.8	
		豚汁	豚肉, 味噌, 豆腐	サラダ油, ジャガ芋	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	削り節(だし)			
		大根とキュウリの風味漬け			キュウリ, 大根, 生姜	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
8	木	パン		パン			654	28.7	
		野菜スープ	ベーコン	ジャガ芋	生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム, キャベツ, パセリ	鶏ガラ, 塩, コショウ, ベイリーパウダー, パセリ			
		鶏肉のチーズ焼き	鶏肉, チーズ			白ワイン, 塩, コショウ, ケチャップ, ウスターソース			
		トマトとコーンのサラダ		サラダ油	トマト, キャベツ, キュウリ, ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, コショウ, バジル			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
9	金	日本の行事食を食べよう ☆ 重陽の節句 ☆						564	28.0
		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			
		サワラの西京焼き	サワラ, 西京味噌			酒			
		キャベツのゆかり漬け			キャベツ, ゆかり	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	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						592	26.8
		生姜ごはん		精白米, 白煎りゴマ	生姜	だし昆布, 酒, 塩, 醤油			
		鮭の照り焼き	鮭	三温糖, でん粉	生姜	酒, 醤油, みりん			
		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			
		フルーツ(梨)			梨				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	火	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(だし), 醤油, 酢, 洋辛子, 酒, 塩	586	22.6	
		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				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
14	水	ホットドッグ	フランクフルト	パン, サラダ油	キャベツ	塩, ケチャップ	557	20.6	
		ポトフ	鶏肉	サラダ油, ジャガ芋	セロリ, 人参, 玉葱, 生姜, キャベツ	鶏ガラ(だし), 白ワイン, 塩, コショウ, ベイリーパウダー			
		野菜チップス		ジャガ芋, サラダ油	人参, カボチャ, ゴボウ	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						

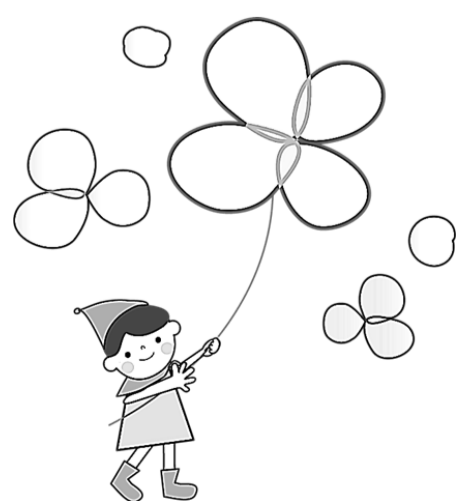


給食の準備の時に、全員マスクを着用しています。  
毎週、きれいなランチョンマットと一緒にマスクの用意をしてください。マスクの種類は、使い捨てタイプでもガーゼタイプでも、どちらでもよいです。  
ご協力よろしくお願いします。



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
15	木	日本の行事食を食べよう ☆ 十五夜 ☆					672	22.6
		ごはん		精白米				
		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		
		鶏肉のから揚げ ねぎソース	鶏肉	サラダ油, でん粉, 小麦粉 三温糖, 白煎りゴマ	生姜, 長葱, ニンニク, 青じそ	醤油, 酒, 酢		
		キャベツの即席漬け			キャベツ, 人参	塩		
		みたらしだんご		白玉粉, 上白糖, 三温糖, でん粉		醤油, みりん		
16	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	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	628	21.2
		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		
		フルーツのヨーグルトがけ	ヨーグルト	粉糖	バナナ, 黄桃缶, ミカン缶			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
19	月	敬老の日						
20	火	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	583	22.3
		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	小豆, きな粉	餅米, 精白米, 上白糖		塩		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
21	水	むぎごはん		精白米, 押麦			571	20.2
		豆腐と椎茸のすまし汁	豆腐		椎茸, 小松菜	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油		
		豚肉と野菜の味噌炒め	豚肉, 味噌	サラダ油, 上白糖, でん粉	生姜, 人参, 玉葱 筍水煮, キャベツ, ピーマン	酒, 醤油, 豆板醤, オイスターソース		
		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		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
22	木	秋分の日						
23	金	世界各国の料理を食べよう ☆ イタリア ☆					705	16.7
		カポナータ丼	鶏肉	精白米, サラダ油	玉葱, 赤パプリカ, ズッキーニ 椎茸, ナス, ニンニク ホールトマト缶, 生姜	ベイリーパウダー, 鶏ガラ, バジル オレガノ, パセリ, タバスコ ウスターソース, 醤油, 塩, コショウ		
		ABCスープ	ベーコン	マカロニ	生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム キャベツ	鶏ガラ, 塩, ベイリーパウダー, コショウ		
		パンナコッタ	牛乳, 生クリーム	上白糖	黄桃缶	アガー		
26	月	鶏ごぼうピラフ	鶏肉	精白米, 押麦, サラダ油	ゴボウ, エリンギ, 人参, グリンピース	酒, 塩, コショウ, 醤油	632	19.7
		ポテトと野菜のスープ		ジャガ芋	生姜, 人参, 玉葱	鶏ガラ, 塩, ベイリーパウダー, コショウ		
		コーンサラダ		サラダ油	人参, キャベツ, キュウリ ホールコーン, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
27	火	きのこスパゲティー	ベーコン, 刻み海苔	サラダ油, でん粉 オリーブ油, スパゲティー	ニンニク, 生姜, 玉葱, 人参 シメジ, エリンギ, マッシュルーム	酒, 塩, コショウ, 醤油	589	19.4
		キャベツサラダ・人参ドレッシング		サラダ油	トマト, キュウリ, キャベツ 玉葱, 人参	酢, 塩, コショウ		
		フルーツ(巨峰)			巨峰			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
28	水	胚芽パン		パン			633	34.0
		コーンクリームスープ	ベーコン, 牛乳	サラダ油, 小麦粉	ニンニク, 人参, 玉葱 生姜, ホールコーン, クリームコーン	鶏ガラ, 塩, ベイリーパウダー, コショウ		
		魚のパン粉焼き	鮭	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		
		グリーンサラダ		サラダ油	人参, ブロッコリー キャベツ, 玉葱	酢, 塩, コショウ		
		ぎゅうにゅう	牛乳					
29	木	マーボーなす丼	豚ひき肉, 味噌	精白米, サラダ油 三温糖, でん粉, ゴマ油	ナス, ニンニク, 生姜, 人参 筍水煮, 長葱, ニラ	酒, 醤油, 豆板醤	623	19.3
		モヤシの和風サラダ		サラダ油, ゴマ油 白すりゴマ	キャベツ, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, コショウ		
		フルーツ(梨)			梨			
		ぎゅうにゅう	牛乳					
30	金	ごはん		精白米			562	27.6
		白菜の味噌汁	味噌		白菜	削り節(だし)		
		野菜の肉巻き BBQソース	豚肉	上白糖	サイインゲン, 人参	塩, コショウ, ケチャップ ウスターソース, 赤ワイン, 洋辛子		
		じゃこサラダ	ちりめんじゃこ	ゴマ油, 三温糖	大根, 小松菜, モヤシ 人参, 生姜	酢, 醤油, 塩, 酒		
		ぎゅうにゅう	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。



～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。

