



# 令和5年 9月 献立表

令和5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	金	2学期始業式・給食なし							
4	月	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	605	27.5
5	火	冷やしキツネうどん キャベツのおひたし フルーツ(梨)	○	かまぼこ、油揚げ	うどん、三温糖	長ねぎ、小松菜 小松菜、人参、キャベツ 梨	だし削り節、だし昆布、みりん、塩、醤油 醤油	546	26.9
6	水	夏野菜のかき揚げ丼 けんちん汁 白菜のゴマ和え	○	えび 豆腐	精白米、サラダ油、小麦粉(薄力粉)、三温糖 サラダ油、ごま油 三温糖、白ごま	玉ねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ、ホールコーン ごぼう、人参、大根、長ねぎ 人参、白菜、もやし	酢、塩、醤油 だし削り節、だし昆布、塩、醤油 醤油	620	19.4
7	木	シナモントースト 鶏肉と野菜のトマト煮 ココロサラダ	○	鶏肉	食パン、サラダ油、グラニュー糖 サラダ油、じゃが芋、小麦粉(薄力粉) じゃが芋、サラダ油	人参、玉ねぎ、しょうが、トマト、キャベツ 赤パプリカ、黄パプリカ、キャベツ、きゅうり、ホールコーン、玉ねぎ	シナモン 鶏がら、トマトピューレ、トマトケチャップ、塩、こしょう、パプリーフ 酢、塩、こしょう	592	22.1
8	金	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 塩、ゆかり粉	560	30.9
11	月	ごはん きのこ汁 鶏肉のねぎソース キャベツのからし和え	○	鶏肉	精白米 こんにゃく、でん粉 三温糖	人参、大根、しいたけ、しめじ、えのき、長ねぎ しょうが、長ねぎ、にんにく 小松菜、人参、キャベツ	だし削り節、だし昆布、塩、醤油 酒、醤油、酢 からし、醤油	538	20.9
12	火	冷やし肉みそうどん 鉄骨サラダ 青のりピーンズ	○	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、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 キャベツ、きゅうり、大根	鶏がら、酒、醤油、テンメシジャン、トウバンジャン、オイスターソース 塩、醤油、酢、こしょう、酒 塩	619	27.0
13	水	じゃこワカメごはん 豚汁 魚の照り焼き カブとキュウリの風味漬	○	わかめごはんの素、ちりめんじゃこ 豚肉、みそ、豆腐 メダイ	精白米 サラダ油、じゃが芋 三温糖、でん粉	ごぼう、人参、大根、長ねぎ しょうが かぶ、きゅうり、しょうが	だし削り節 醤油、酒、みりん 塩	647	29.0
14	木	なすドライカレー パリパリサラダ りんごゼリー	○	豚肉、ひよこ豆 寒天	精白米、サラダ油、小麦粉(薄力粉) サラダ油、ワンタンの皮 上白糖	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、なす 人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ りんごジュース、パイン缶	トマトピューレ、塩、パプリーフ、ナツメグ、カレー粉、ウスターソース 酢、塩、こしょう	665	20.8
15	金	日本各地の行事食を食べよう ☆ だらだら祭り ☆							
		生姜ごはん 具沢山みそ汁 豚肉の生姜焼き キャベツの塩こんぶ和え	○	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	597	30.2

## 給食費のおしらせ♪

7月に港区よりお知らせがありました通り、今年度9月から3月までの給食費に関して、港区が負担することとなりました。  
保護者負担はありませんが、食品ロスの観点から、長期間欠席をする予定がある方は、今後も欠席期間の連絡および欠食届の提出にご協力お願いします。

～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。

※注：納品の関係で、1週間前までに所定の様式に記入し、手続をさせていただきます。

欠席期間の変更がある場合は、必ず、担任までご連絡をお願いいたします。

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	1食分 Kcal	たんぱく質 g
18	月	* * * * * 敬老の日 * * * * *							
19	火	ごはん	○		精白米			604	26.0
		かぶと油揚げのみそ汁		油揚げ, みそ		かぶ, 長ねぎ	だし削り節		
		アジフライ		アジ	サラダ油, 小麦粉(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		
20	水	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	602	26.0
		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		
麦ごはん		精白米, 米粒麦							
21	木	さつま汁	○	豚肉, みそ	さつま芋, こんにゃく	ごぼう, 人参, 大根, 長ねぎ	だし削り節	575	25.3
		鶏肉の塩麴焼き		鶏肉			塩こうじ, 酒		
		大根とキュウリの風味漬け				きゅうり, 大根, しょうが	塩		
		世界各国の料理を食べよう ☆ 中国 ☆							
22	金	エビと玉子のチャーハン	×	えび, 卵	精白米, サラダ油	人参, 干しいたけ, 長ねぎ, グリーンピース	酒, 塩, 醤油, こしょう, 酢	522	21.0
		五目スープ		鶏肉, 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		
		ドリンクヨーグルト		ドリンクヨーグルト					
23	土	🍁🍁🍁🍁🍁 秋分の日 🍁🍁🍁🍁🍁							
25	月	麦ごはん	○		精白米, 米粒麦			588	26.6
		豆腐と小松菜のみそ汁		みそ, 豆腐		小松菜, 長ねぎ	だし削り節		
		サバの塩焼き		さば	サラダ油		塩, 醤油		
		キャベツの和風サラダ			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		
26	火	スタミナ丼	○	豚肉	精白米, サラダ油, 上白糖, でん粉	にんにく, しょうが, 玉ねぎ, たけのこ, ビーマン, 赤パプリカ	酒, 醤油, 塩, こしょう, オイスターソース	600	25.1
		春雨のピリ辛スープ		春雨, ごま油	しょうが, きくらげ, チンゲンサイ, 長ねぎ	鶏がら, 酒, 塩, トウバンジャン, 醤油			
		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			
27	水	ホットドッグ	○	ソーセージ	パン, サラダ油	キャベツ	塩, ケチャップ, ウスターソース	594	28.8
		ポトフ		鶏肉	サラダ油, じゃが芋	人参, 玉ねぎ, しょうが, トマト, キャベツ, パセリ	鶏がら, 白ワイン, 塩, こしょう, ベイリーフ		
		玉子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, 玉ねぎ	酢, 塩, こしょう		
28	木	日本各地の行事食を食べよう ☆ 十五夜(9/29) ☆							
		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	652	20.9
		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		
		みたらし団子			白玉粉, 上白糖, 三温糖, でん粉		醤油, みりん		
日本各地の料理を食べよう ☆ 東京都(都民の日・10/1) ☆									
29	金	ごはん	○		精白米			661	28.7
		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。

マスクの種類は、できる限り、不織布マスクの使用をお願いいたします。ご協力よろしくをお願いします。

