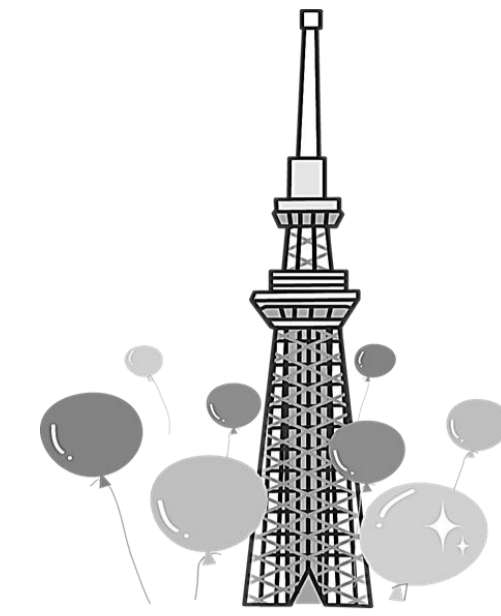




平成29年 9月 献立表

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	
4	月	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						
5	火	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			キュウリ, 大根, 生姜	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
6	水	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	厚削り節(だし), 醤油, 酢 洋辛子, 酒, 塩	565	22.2	
		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						
7	木	パン		パン			575	19.8	
		野菜スープ	ベーコン		生姜, 人参, 玉葱, マッシュルーム キャベツ	鶏ガラ, 塩, コショウ ペイリーパウダー			
		ポテトコロッケ	ツナ, 卵	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉 パン粉	玉葱	塩, コショウ, 中濃ソース			
		ベジタブルソテー		サラダ油	人参, 玉葱, グリンピース ホールコーン	塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
8	金	日本の行事食を食べよう ☆ 重陽の節句 ☆						614	28.5
		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			キャベツ, ゆかり	塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
11	月	麦ごはん		精白米, 押麦			628	26.4	
		じゃこふりかけ	チリメンジャコ, 削り節 刻み海苔	白煎りゴマ	ゆかり				
		ジャガ芋と玉葱の味噌汁	ワカメ, 味噌	ジャガ芋	玉葱	削り節(だし)			
		切干大根入り卵焼き	鶏ひき肉, 卵	サラダ油, 三温糖	長葱, 切干大根	酒, 塩, 醤油			
		白菜の辛子和え			小松菜, 人参, 白菜	洋辛子, 醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
12	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	681	26.5	
		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, ラー油			
		杏仁豆腐	粉寒天, 牛乳	上白糖	ミカン缶, パイン缶				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
13	水	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, ペイリーパウダー ナツメグ, カレー粉, ウスターソース	576	18.6	
		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(梨)			梨				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
14	木	パン		パン			602	27.4	
		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 ペイリーパウダー, 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						

☆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。



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	金	日本の郷土料理を食べよう ☆ 東京都港区 ☆ 芝・だんだら祭り						690	26.2
		生姜ごはん		精白米, 白煎りゴマ	生姜	だし昆布, 酒, 塩, 醤油			
		けんちん汁	豆腐	サラダ油, ゴマ油	ゴボウ, 人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		サバの江戸味噌煮	サバ, 江戸甘味噌	三温糖	生姜	酒, 醤油			
		モヤシの磯和え	刻み海苔		小松菜, 人参, モヤシ	醤油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
18	月	敬老の日							
19	火	日本の行事食を食べよう ☆ お彼岸 ☆						672	22.6
		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			
		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	こしあん, きな粉	餅米, 精白米, 上白糖		塩			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
20	水	ごはん		精白米			630	20.8	
		豆腐とキノコの中華スープ	豆腐		生姜, シメジ, 椎茸, エノキ茸	鶏ガラ, 酒, 塩, コショウ, 醤油			
		揚げギョウザ	豚ひき肉	サラダ油, 餃子の皮, ゴマ油	ニンニク, 生姜, 白菜, 長葱, ニラ	塩, コショウ, 醤油			
		豆モヤシと小松菜のナムル		ゴマ油	小松菜, 人参, 豆モヤシ	醤油, ラー油			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
21	木	世界各国の料理を食べよう ☆ カナダ ☆						620	19.2
		メープルトースト		食パン, サラダ油, メープルシロップ					
		サーモンのクリームシチュー	鮭, 牛乳	サラダ油, ジャガ芋, 小麦粉	玉葱, 人参, 生姜, キャベツ	白ワイン, 鶏ガラ, 塩, コショウ ベイクープパウダー			
		コールスローサラダ		サラダ油, 三温糖	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ, 粒マスタード			
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト						
22	金	ごはん		精白米			583	24.6	
		吉野汁	豆腐	でん粉	人参, 大根, 長葱	だし昆布, 削り節(だし), 塩, 醤油			
		鶏肉の西京味噌焼き	鶏肉, 西京味噌			酒			
		じゃこサラダ	チリメンジャコ	ゴマ油, 三温糖	水菜, 小松菜, モヤシ, 人参, 生姜	酢, 醤油, 塩, 酒			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
23	土	秋分の日							
25	月	チャーハン	豚肉, むきエビ, 卵	精白米, サラダ油, 三温糖	人参, 長葱, グリンピース	酒, 塩, 醤油, コショウ, 酢	650	28.8	
		五目スープ	豚肉, 卵, 豆腐	ゴマ油	生姜, 人参, 白菜, 長葱, 小松菜	鶏ガラ, 塩, コショウ, 醤油			
		ハンサンスウ		春雨, サラダ油, ゴマ油	人参, キュウリ, モヤシ	酢, 塩, 醤油, 洋辛子			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
26	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	637	19.9	
		ポテトサラダ		ジャガ芋, マヨネーズ	人参, キュウリ, ホールコーン	酢, 塩, コショウ			
		フルーツ(柿)			柿				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
27	水	☆ 給食試食会(事前申し込みされた方) ☆						614	28.6
		ごはん		精白米					
		具だくさん味噌汁	味噌, 豆腐	コンニャク	人参, ゴボウ, 小松菜, 長葱	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			
		パリパリサラダ		サラダ油, ワンタンの皮	人参, キャベツ, キュウリ, 玉葱	酢, 塩, コショウ			
		ぎゅうにゅう	牛乳						
28	木	ハイジの白パン		強力粉, 上白糖, サラダ油		塩, ドライイースト	606	23.5	
		ポークビーンズ	豚肉, ベーコン, 大豆	サラダ油, ジャガ芋	セロリ, 人参, 玉葱, 生姜	赤ワイン, 鶏ガラ, 塩 コショウ, ベイクープパウダー			
		キャベツとコーンのサラダ		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			
		フルーツ(デラウェア)			デラウェア				
		ぎゅうにゅう	牛乳						
29	金	日本の郷土料理を食べよう ☆ 都民の日 ☆						697	27.9
		ごはん		精白米					
		鶏汁	鶏肉, 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)			
		とびうおメンチカツ	とびうお, 卵	サラダ油, パン粉, 小麦粉	玉葱, ニンニク, 生姜	ケチャップ, 塩, コショウ, 中濃ソース			
		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						

～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。

