

9月 献立表

今月の給食目標

時間を守って食事をしよう

優郷の学び舎
世田谷区立松丘小学校

日付	牛乳		献立名	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質 脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1火			始業式（給食はありません）							
2水			給食はありません							
3木	○		ひよこ豆入りドライカレーライス キャロットソースサラダ くだもの（冷凍みかん）	豚肉 ひよこめ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり 冷凍みかん	米 さとう	油	577 kcal 21.3 g 18.1 g
4金	○		秋鮭のお茶漬け 車麩と野菜のうま煮 野菜のみそあえ	鮭 鶏肉	牛乳	こねぎ にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう こんにゃく キャベツ	米 じゃがいも さとう 車麩	油	551 kcal 27.2 g 14.3 g
7月	○		ジャージャー麺 青のりポテトビーンズ くだもの（河内晩柑）	豚肉 大豆	牛乳 あおのり		にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ 河内晩柑	蒸し中華めん さとう でん粉 じゃがいも	油 ごま油	625 kcal 28.9 g 24.8 g
8火	○	季節の献立 ～9日重陽の節句～	菊花ずし 鶏肉と冬瓜の煮物 野菜のこまあえ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しいたけ 菊の花 とうがん キャベツ	米 さとう でん粉	ごま油 ごま	597 kcal 24.8 g 19.9 g
9水	○		ハヤシライス ひじきのサラダ くだもの（りんご）	豚肉 レンズまめ	牛乳 芽ひじき	にんじん トマト缶	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	米 米粉 さとう	油	612 kcal 20.2 g 18.7 g
10木	○		ハニートースト 塩こうじのサラダ さつまいものポトフ	豚肉 ウィンナー レンズまめ	牛乳	にんじん こまつな パセリ	キャベツ きゅうり コーン たまねぎ にんにく	食パン はちみつ さとう さつまいも	バター 油	559 kcal 20.5 g 20.7 g
11金	○		ごはん ツナにらぎょうざ のりのグリーンサラダ チンゲンサイのスープ	ツナ 鶏肉	牛乳 のり	にら こまつな にんじん チンゲンツアイ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン きくらげ	米 ぎょうざの皮 小麦粉 さとう	油 ごま油	610 kcal 21.9 g 24.3 g
14月			振替休業日							
15火	○	有機米給食	有機米ごはん さわらのねぎみそ焼き きんぴら かきたま汁	さわら さつま揚げ 豆腐 鶏卵	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが ねぎ れんこん ごぼう こんにゃく えのきたけ	米 さとう でん粉	ごま油	578 kcal 30.7 g 18.2 g
16水	○	給食委員会 考案献立★	★鮭とじゃこのピラフ ★じゃがいものハニーサラダ ★みかんゼリー	鮭 粉ゼラチン	牛乳 じゃこ 粉寒天	にんじん さやいんげん	しょうが にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり みかんジュース みかん缶	米 じゃがいも はちみつ さとう	油	530 kcal 21.5 g 15.2 g
17木	○	給食委員会 考案メニュー★	ごはん 家常豆腐 ★ハム入り春雨サラダ	豚肉 生揚げ ハム	牛乳	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でん粉 春雨	油 ごま油	586 kcal 24.7 g 23.0 g
18金	○		セルフフィッシュサンド キャベツサラダ 米粉マカロニのスープ	メルルーサ ベーコン 豚肉 レンズまめ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ にんにく	無塩パン 小麦粉 パン粉 さとう 米粉マカロニ	油	620 kcal 30.1 g 25.4 g
24木	○		肉南蛮うどん ししゃものカレー揚げ くだもの（なし）	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ ねぎ なし	うどん さとう 米粉 でん粉	油	560 kcal 29.6 g 20.8 g
25金	○	季節の献立 ～ 中秋の名月 ～	秋の香りおこわ お月見のっぺい汁 みたらしだんご	鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん こまつな	しめじ まいたけ だいこん ねぎ	米 もち米 さつまいも さとう さといも でん粉 白玉もち		600 kcal 20.9 g 11.5 g
28月	○		ポテトパン ミネストローネ くだもの（りんご）	ベーコン 豚肉 レンズまめ	牛乳 チーズ	ピーマン にんじん トマト缶	たまねぎ コーン にんにく キャベツ りんご	無塩パン じゃがいも さとう	油	556 kcal 23.3 g 22.1 g
29火	○		かつおめし 野菜のおかかあえ さつまいものみそ汁	かつお 糸けずり 油揚げ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが キャベツ もやし だいこん ねぎ	米 でん粉 さとう さつまいも	油	566 kcal 23.8 g 14.2 g
30水	○		ホイコーロー丼 中華風たまごコーンスープ ぶどう食べ比べ （ナガノパープル・シャインマスカット）	豚肉 鶏卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	にんにく しょうが キャベツ ねぎ たまねぎ コーン クリームコーン缶 ぶどう	米 さとう でん粉	ごま油	579 kcal 25.2 g 16.6 g

通常献立の平均栄養価	エネルギー	582 kcal	たんぱく質	24.7 g
------------	-------	----------	-------	--------

※献立は多少変更することがあります。行事等で学年によっては実施しない日があります。
※献立の栄養価は中学年の一人当たりです。低学年は0.85倍、高学年は1.15倍です。
※だし汁・スープは、削り節・鶏がらを使って作ります。ルーは釜で作ります。
※ベーコン・ハム等は、無添加のものを使用しています。肉類は、国産を使用しています。