

9月の献立表

令和3年 9月 1日
世田谷区立桜丘小学校
栄養士 山口 想太郎

日	献立	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる		赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える			エネルギー たんぱく質 食塩相当量	
			米	小麦粉	豚肉	鶏肉	にんじん	玉ねぎ	セロリ	コーン	たんぱく質
3金	ハッシュドポークライス パリパリサラダ 果物(梨)	○	米 五分づき米 じゃがいも さとう 小麦粉 ワタンの皮	油 バター	豚肉 豚骨 豚しゃぶ	牛乳 生クリーム	にんじん	にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム缶 しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり コーン りんご 梨	674 kcal 20.3 g 2.0 g		
6月	冷やしごまだれうどん うすらの煮玉子 きんぴら風炒め煮	○	冷凍うどん さとう じゃがいも	油 ごま油	けずりぶし 鶏ひき肉 豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん いんげん	きゅうり もやし コーン にんにく ごぼう こんにゃく	634 kcal 27.3 g 2.7 g		
7火	梅茶漬け 戻りがつおと大豆の味噌がらめ 小松菜の五色あえ	○	米 五分づき米 小麦粉 でん粉 さとう	ごま油 ごま油	かつお 大豆	牛乳 わかめ 刻みのり	万能ねぎ にんじん ごまつな	刻み梅 しょうが もやし キャベツ	611 kcal 25.3 g 3.1 g		
8水	りんごジャムサンド 米粉パンフキンシチュー カラフルサラダ	○	食パン 米粉 りんごジャム じゃがいも 三温糖	油 オリーブ油	鶏もも	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん かぼちゃ パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム缶 きゅうり キャベツ 黄ピーマン にんにく	639 kcal 25.3 g 3.1 g		
9木	★重陽の節句献立★ 栗入りそぼろ丼 菊花おひたし フルーツポンチ	○	米 五分づき米 さとう でん粉	油 むき栗	豚肉 豚しゃぶ 凍り豆腐 けずりぶし	牛乳	にんじん ごまつな	ごぼう こんにゃく 菊の花 たけのこ水蒸し キャベツ しょうが みかん缶 パン缶 黄桃缶	654 kcal 22.6 g 1.6 g		
10金	新潟県産こしひかり 白身魚のチリソース 青菜と春雨の中華炒め 中華風コンソープ	○	米 米粉 春雨 さとう でん粉	ごま油 油	ホキ 豚肉 鶏むね 豆腐 鶏卵	牛乳 こんぶ	にんじん ごまつな	にんにく しょうが ねぎ もやし クリームコーン コーン えのき 玉ねぎ	630 kcal 29.7 g 2.7 g		
13月	はちみつレモン toast ひよこ豆と鶏肉のトマト煮 カントリーサラダ	○	食パン はちみつ じゃがいも 小麦粉 三温糖	バター 油	鶏もも 鶏むね ひよこ豆	牛乳 生クリーム	にんじん トマト缶	レモン にんにく 玉ねぎ セロリ きゅうり コーン マッシュルーム缶 大根 キャベツ	642 kcal 23.1 g 2.7 g		
14火	新潟県産こしひかり さばのねぎ塩ソースがけ 根菜の揚げ煮 豆腐とチンゲン菜のスープ	○	米 三温糖 さとう でん粉 さつまいも	油 ごま油	さば 鶏もも 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん しいたけ 大根 玉ねぎ	692 kcal 26.6 g 2.2 g		
15水	ミルクパン ポテト豆乳グラタン 野菜たっぷりカレースープ	○	ミルクパン じゃがいも 小麦粉	油 バター	鶏もも えび 豆乳 ウィンナー	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ にんにく しょうが マッシュルーム缶 もやし キャベツ	635 kcal 26.9 g 3.2 g		
16木	★3~6年 歯科検診コラボ献立★ 麦ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 揚げ高野と彩り野菜の黒酢あん 小松菜のコチュジャンあえ	○	米 五分づき米 麦 じゃがいも 三温糖 でん粉 はちみつ さとう	油 ごま油	粉かつお 凍り豆腐 たら かつお厚削り	牛乳 じゃこ 芽ひじき	にんじん ピーマン ごまつな	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ水蒸し 黄ピーマン もやし	597 kcal 22.0 g 2.1 g		
17金	★食育の日献立(三重県の郷土料理)★ セルフトンテキ丼 ちゃつ あおさ汁	○	米 米粉 さとう 三温糖 でん粉		豚肉 豆腐 油揚げ けずりぶし	牛乳 こんぶ 刻み昆布 あおさ	にんじん	キャベツ にんにく 大根 れんこん しいたけ ねぎ えのき 玉ねぎ	639 kcal 27.0 g 2.4 g		
20月	敬老の日										
21火	★十五夜献立★ 新潟県産こしひかり さわらの味噌焼餅 野菜の漬漬け お月見団子汁	○	米 じゃがいも 三温糖 でん粉 白玉もち		さわら けずりぶし 鶏むね 油揚げ	牛乳 こんぶ	にんじん かぼちゃ	キャベツ きゅうり ねぎ しょうが 大根 白菜	605 kcal 30.0 g 2.0 g		
22水	ピザトースト フライドポテト キャベツのミルクスープ	○	食パン じゃがいも	油 バター	ベーコン 鶏もも	牛乳 チーズ スキムミルク 生クリーム	ピーマン ほうれん草	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム缶 キャベツ コーン	647 kcal 25.2 g 3.2 g		
23木	秋分の日										
24金	中華丼 わかめと釜揚げしらすのサラダ マラーカオ	○	米 五分づき米 でん粉 さとう 小麦粉	油 ごま油	豚肉 いか えび 鶏卵	牛乳 わかめ しらす	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが コーン たけのこ水蒸し 玉ねぎ 白菜 キャベツ きゅうり 大根	631 kcal 24.1 g 2.4 g		
27月	*5年1.2組 川場移動教室* ドライカレーライス ピクルス 果物(巨峰)	○	五分づき米 三温糖	油	ベーコン 豚肉 豚しゃぶ レンズ豆	牛乳 チーズ	にんじん トマト缶	セロリ にんにく 大根 しょうが 玉ねぎ きゅうり マッシュルーム缶 レーズン 巨峰	582 kcal 20.8 g 1.9 g		
28火	*5年1.2組 川場移動教室* さんまごはん 高野豆腐と野菜のたまごじ チンゲン菜のおかかあえ	○	米 五分づき米 麦 でん粉 さとう 三温糖	油 ごま油	さんま 鶏もも 凍り豆腐 鶏卵 けずりぶし 糸けずり	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ もやし えだまめ キャベツ	651 kcal 27.8 g 1.9 g		
29水	★さくらの学び舎連携献立&イタリア献立★ 笹原小のアマトリチャーフ キャベツとツナのサラダ パンナコッタ	○	ペンネ さとう グラニュー糖	オリーブ油 油	ベーコン セラチン ツナ	牛乳 粉寒天 粉チーズ 生クリーム	とうがらし トマト缶 パセリ	にんにく 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	583 kcal 22.0 g 1.7 g		
30木	*5年3.4組 川場移動教室* 新潟県産こしひかり 秋鮭の西京焼き ほうれん草のえのきの磯あえ 塩鶏じゃが	○	米 じゃがいも 三温糖 さとう	油	鮭 鶏もも けずりぶし	牛乳 刻みのり	ほうれん草 にんじん いんげん	しょうが キャベツ えのき 玉ねぎ こんにゃく	593 kcal 31.0 g 2.2 g		

今月の旬の食材：さつまいも、栗、かつお、さんま、秋鮭、かぼちゃ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、チンゲン菜、いんげん、菊の花、れんこん、えのき、しめじ、しいたけ、梨、巨峰

学校給食摂取基準 (3-4年生)	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
9月平均	631	16.1	30.2	343	91	2.2	2.9	336	0.37	0.57	30	4.2	2.4