



令和6年度9月の給食献立表

★今月の給食目標★～食べる環境を整えよう、生活リズムを整えよう～



狛江市立狛江第一小学校

日 曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
		あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
		おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
3 火	ごはん ぎゅうにゅう わふうハンバーグおろしソース わふうサラダ キャベツとあぶらあげのみそしる	牛乳 豚肉 卵 油揚げ 白みそ 赤みそ	精白米 なたね油 パン粉 上白糖 三温糖	人参 玉ねぎ 大根 キャベツ 緑豆もやし きゅうり 長ねぎ	609	26.5
4 水	ナスとトマトのスパゲティ ぎゅうにゅう じゃがいものレモンふうみサラダ れいとうみかん	牛乳 豚肉 赤みそ 粉チーズ ツナ	スパゲティ なたね油 上白糖 じゃがいも	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト なす きゅうり レモン汁 冷凍みかん	644	25.6
5 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのやくみそそやしき ごぼうとレンコンのかりんとふう けんちんじる	牛乳 鯖 赤みそ 油揚げ 絹ごし豆腐	精白米 ごま油 上白糖 白いりごま じゃがいも なたね油 黒砂糖 さといも	にんにく 長ねぎ ごぼう れんこん 人参 大根 干し椎茸 こんにゃく	640	26.7
6 金	【防災給食】 きゅうきゅうカレー ぎゅうにゅう スパニッシュオムレツ ビーフンとやさいのスープ 	牛乳 卵 ポンレスハム 調理用牛乳 粉チーズ 鶏肉	なたね油 じゃがいも ビーフン	玉ねぎ 人参 ビーマン 白菜 緑豆もやし 小松菜	563	26.2
9 月	【重陽の節句】 さつまいもごはん ぎゅうにゅう きつかわし やさいのかりかりあえ みそしる 	牛乳 豚肉 卵 絹ごし豆腐 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	精白米 もち米 片栗粉 さつまいも なたね油 白すりごま	玉ねぎ 生姜 にんにく コーン ほうれん草 小松菜 人参 長ねぎ	631	26.5
10 火	じゃこカレートースト ぎゅうにゅう ポークシチュー りんご	牛乳 しらす ピザチーズ 豚肉 生クリーム	パン マヨネーズ なたね油 じゃがいも 三温糖 バター 薄力粉	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ホールトマト グリンピース(冷凍) りんご	687	28.9
11 水	【中国料理】 ごはん ぎゅうにゅう しるみさかなのチリソースかけ ハンサンスー ごもくちゅうかスープ 	牛乳 メルルーサ ポンレスハム 豚肉 卵	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 緑豆春雨	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 緑豆もやし 人参 きゅうり 白菜 小松菜	609	28.9
12 木	とろすきどん ぎゅうにゅう とんじる れいとうみかん	牛乳 鶏肉 焼き豆腐 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 上白糖 じゃがいも	ごぼう 人参 玉ねぎ 長ねぎ グリンピース(冷凍) 大根 白滝 こんにゃく 冷凍みかん	624	31.1
13 金	【敬老の日メニュー】 はっほうめん ぎゅうにゅう ちゅうかポテト ちゅうかスープ 	牛乳 豚肉 えび いか 鶏肉 絹ごし豆腐	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 三温糖	生姜 にんにく 干し椎茸 茹でたけのこ 人参 キャベツ 白菜 小松菜 玉ねぎ しめじ	588	27.6
17 火	【中秋の名月・十五夜】 にくじるつけうどん ぎゅうにゅう こまつなとあぶらあげのごまいため つきみだんご 	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん なたね油 上白糖 白いりごま 上新粉 白玉粉 片栗粉	玉ねぎ 人参 えのきたけ 長ねぎ 小松菜 こんにゃく	639	26.2
18 水	ごはん ぎゅうにゅう ジャンボぎょうざのあますあんかけ やさいのしおナムル とうふとチンゲンサイのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	精白米 なたね油 ごま油 ぎょうざの皮 薄力粉 上白糖 片栗粉 白いりごま	にんにく 生姜 キャベツ 長ねぎ なら きゅうり 人参 チンゲン菜	620	24.0
19 木	【ハンガリー料理】 コッパン ぎゅうにゅう グヤーシュ ハンガリーふうやさいサラダ レーテシュ 	牛乳 豚肉 ピザチーズ	パン オリーブ油 じゃがいも なたね油 マヨネーズ 上白糖 バター ぎょうざの皮	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン ホールトマト パセリ キャベツ きゅうり コーン りんご レモン汁	592	26.3
20 金	あきのかおりごはん ぎゅうにゅう さかなのもみじやしき とんじる	牛乳 鶏肉 油揚げ メルルーサ 白みそ 豚肉 木綿豆腐 赤みそ	精白米 栗 さつまいも なたね油 マヨネーズ じゃがいも	人参 しめじ 干し椎茸 ごぼう 大根 長ねぎ こんにゃく	602	30.1
24 火	ごはん ぎゅうにゅう さかなのねぎだれからあげ やさいのごまいため みそしる	牛乳 メルルーサ 豚肉 ちくわ 絹ごし豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ	精白米 片栗粉 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま	にんにく 長ねぎ 人参 キャベツ 緑豆もやし 小松菜	602	28.4
25 水	【開校記念日お祝いメニュー】 ボンゴレスパゲティ ジョア おいわいサラダ くろごまのハニーマフィン 	ジョア あさり(水煮) ベーコン 粉かつお かまぼこ	スパゲティ なたね油 オリーブ油 片栗粉 ごま油 上白糖 薄力粉 白ねりごま はちみつ 黒いりごま 粉糖	にんにく 玉ねぎ しめじ 葉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ	657	22.8
26 木	【九州料理】 かしわめし ぎゅうにゅう いかとやさいのあげに つぼんじる	牛乳 鶏肉 いか かまぼこ 木綿豆腐 油揚げ	精白米 上白糖 片栗粉 なたね油 さつまいも さといも	人参 干し椎茸 ごぼう 生姜 にんにく ビーマン 大根 えのきたけ こんにゃく	605	27.3
27 金	シナモンハニートースト ぎゅうにゅう はくさいのクリームに ジャーマンポテト	牛乳 ベーコン 豚肉 生クリーム	パン はちみつ なたね油 バター 薄力粉 じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム 白菜 にんにく パセリ	609	24.5
30 月	ジャーチャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかふうオニオンスープ かいこうしょう	牛乳 豚肉 八丁みそ ベーコン 絹ごし豆腐 卵	蒸し中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 薄力粉 白いりごま	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ 茹でたけのこ エリンギ 干し椎茸 人参 チンゲン菜	644	25.0

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)