

令和元年度9月 給食献立予定表

台東区立谷中小学校



| 日<br>曜  | 献立名                 | 体をつくるもの               | 熱や力になるもの             | 調子を整えるもの                                    | エネルギー<br>(kcal) |
|---------|---------------------|-----------------------|----------------------|---|-----------------|
|         |                     | 赤のなかま                 | 黄のなかま                | 緑のなかま                                       | たんぱく質<br>(g)    |
| 3<br>火  | ゆかりごはん 牛乳           | 牛乳                    | 米 麦 ごま               | ゆかり粉  | 599             |
|         | サワラの七味焼き            | サワラ                   | さとう ごま 油             |   |                 |
|         | にびたし                |                       |                      | キャベツ こまつな にんじん<br>もやし えのきたけ                 | 26.9            |
|         | けんちん汁               | とり肉 とうふ               | ごま油 じゃがいも            | ごぼう にんじん だいこん<br>こんにゃく 長ねぎ                  |                 |
| 4<br>水  | 白黒ごまごはん             |                       | 米 麦 ごま 黒ごま           |   | 609             |
|         | 牛乳                  | 牛乳                    |                      |   |                 |
|         | マーボー豆腐              | ぶた肉 大豆 みそ<br>とうふ      | 油 ごま油 さとう でんぷん       | にんにく しょうが にんじん<br>たけのこ しいたけ 長ねぎ こまつな        | 25.6            |
|         | きゅうりの中華和え           |                       | ごま油 さとう              | にんじん もやし きゅうり                               |                 |
| 5<br>木  | ぶどうパン 牛乳            | 牛乳                    | ぶどうパン                |   | 652             |
|         | コーンシチュー             | とり肉 ★牛乳<br>★生クリーム     | 油 じゃがいも<br>★バター 小麦粉  | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>マッシュルーム コーン パセリ            |                 |
|         | スティックサラダ            |                       | 油                    | にんじん きゅうり だいこん 玉ねぎ                          | 21.4            |
|         | くだもの                |                       |                      | なし (よてい)                                    |                 |
| 6<br>金  | きつねうどん              | 油揚げ                   | 冷凍うどん さとう            | にんじん 玉ねぎ 長ねぎ こまつな                           | 613             |
|         | 牛乳                  | 牛乳                    |                      |   |                 |
|         | 野菜のそくせきづけ           |                       |                      | キャベツ きゅうり にんじん しょうが                         | 22.9            |
|         | ふしぎな目玉焼き            | 寒天 ★牛乳                | さとう                  | もも缶   |                 |
| 9<br>月  | ななこくごはん 牛乳          | 牛乳                    | 米 七こく米               |   | 582             |
|         | とり肉の香味焼き            | とり肉                   | ごま油 油                | にんにく しょうが                                   |                 |
|         | きく入りにびたし            |                       |                      | キャベツ こまつな にんじん<br>もやし えのきたけ 菊               | 24.4            |
|         | みそ汁                 | 油あげ とうふ みそ            |                      | だいこん にんじん こんにゃく 長ねぎ                         |                 |
| 10<br>火 | いためそばの<br>五目あんかけ    | ぶた肉 いか ★えび<br>★うずらたまご | 油 むし中華めん<br>ごま油 でんぷん | しょうが にんじん たけのこ<br>玉ねぎ しいたけ もやし<br>キャベツ こまつな | 572             |
|         | 牛乳                  | 牛乳                    |                      |   |                 |
|         | わかめサラダ              | わかめ                   | 油 ごま油                | キャベツ きゅうり 玉ねぎ                               | 24.8            |
|         | くだもの                |                       |                      | なし (よてい)                                    |                 |
| 11<br>水 | ピザトースト              | ベーコン ★チーズ             | 食パン 油                | 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン                            | 560             |
|         | ポトフ                 | ぶた肉                   | じゃがいも                | にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ                           |                 |
|         | 牛乳                  | 牛乳                    |                      |   | 24.9            |
|         | くだもの                |                       |                      | ぶどう (よてい)                                   |                 |
| 12<br>木 | エビピラフの<br>ホワイトソースがけ | とり肉 ★えび ★牛乳           | 米 油 ★バター 小麦粉         | にんじん 玉ねぎ<br>マッシュルーム こまつな                    | 602             |
|         | ゆで野菜サラダ             |                       | 油                    | にんじん もやし レタス きゅうり<br>コーン にんにく 玉ねぎ           |                 |
|         | 牛乳                  | 牛乳                    |                      |   | 21.4            |
|         | オレンジゼリー             | 寒天                    | さとう                  | オレンジジュース                                    |                 |
| 13<br>金 | もち麦ごはん 牛乳           | 牛乳                    | 米 もち麦                |   | 664             |
|         | じゃがのそぼろ煮            | ぶた肉 とり肉 大豆            | 油 じゃがいも さとう でんぷん     | にんじん 玉ねぎ さやえんどう                             |                 |
|         | おかかあえ               | かつおぶし                 |                      | ほうれんそう もやし キャベツ にんじん                        | 22.1            |
|         | お月見だんご              |                       | 白玉粉 上新粉 さとう でんぷん     |   |                 |

★ 料理名の行を右にたどると、その料理に使われている材料と働きが分かります。  
 ☆ 衛生管理上、くだもの以外の食材はサラダを含めて加熱しています。  
 ☆ 学校行事、食材納入等により献立内容を変更することがあります。

| 日<br>曜           | 献立名           | 体をつくるもの               | 熱や力になるもの                | 調子を整えるもの                                  | エネルギー<br>(kcal) |
|------------------|---------------|-----------------------|-------------------------|---|-----------------|
|                  |               | 赤のなかま                 | 黄のなかま                   | 緑のなかま                                     | たんぱく質<br>(g)    |
| 旬*ブルー<br>17<br>火 | 焼き肉どん         | ぶた肉 みそ                | 米 油 さとう ごま              | にんじん 玉ねぎ ピーマン<br>しょうが にんにく                | 638             |
|                  | わかめスープ        | とうふ わかめ               | ごま油                     | たけのこ 長ねぎ                                  |                 |
|                  | 牛乳            | 牛乳                    |                         |   | 24.7            |
|                  | くだもの          |                       |                         | プルーン (よてい)                                |                 |
| 18<br>水          | ツナピラフ         | とり肉 ツナ                | 米 油                     | 玉ねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリーンピース               | 589             |
|                  | カレービーンズ       | 大豆                    | でんぷん 油                  |   |                 |
|                  | 野菜ときのこのスープ    | ベーコン                  |                         | にんじん 玉ねぎ キャベツ しめじ                         | 22.2            |
|                  | 牛乳            | 牛乳                    |                         |   |                 |
| 19<br>木          | ひじきごはん        | ひじき 油あげ               | 米 油 さとう                 | にんじん しいたけ                                 | 615             |
|                  | 肉じゃが          | ぶた肉 高野豆腐              | 油 じゃがいも さとう             | 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく<br>しいたけ グリーンピース           |                 |
|                  | 大根ときゅうりの南ばんづけ |                       | ごま油                     | だいこん きゅうり                                 | 22.5            |
|                  | 牛乳            | 牛乳                    |                         |   |                 |
| 20<br>金          | マーガリンパン 牛乳    | 牛乳                    | マーガリンパン                 |   | 583             |
|                  | てりやきチキン       | とり肉                   | 油                       |   |                 |
|                  | 野菜ソテー         | ベーコン                  | 油                       | にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ                         | 27.1            |
|                  | コーンクリームスープ    | とり肉 ★牛乳<br>★スキムミルク    | じゃがいも でんぷん              | にんじん 玉ねぎ コーン パセリ                          |                 |
| 24<br>火          | 野沢菜チャーハン      | ぶた肉 ちりめんじゃこ           | 米 油 ごま油 ごま              | にんじん のざわな                                 | 603             |
|                  | イカのリング揚げ      | イカ                    | さとう 小麦粉 でんぷん 油          | しょうが                                      |                 |
|                  | レタスとコーンのスープ   |                       | でんぷん ごま油                | にんじん 玉ねぎ レタス コーン                          | 22.2            |
|                  | 牛乳 くだもの       | 牛乳                    |                         | ぶどう (よてい)                                 |                 |
| 25<br>水          | スパゲッティミートソース  | ぶた肉 大豆                | スパゲティ オリーブ油<br>さとう      | にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん<br>マッシュルーム トマト グリーンピース | 658             |
|                  | コーンサラダ        |                       | 油                       | キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ                         |                 |
|                  | 牛乳            | 牛乳                    |                         |   | 23.5            |
|                  | フルーツポンチ       |                       | さとう サイダー                | パインアップルかん りんごかん<br>ももかん レモンじる             |                 |
| 26<br>木          | わかめごはん 牛乳     | わかめ 牛乳                | 米                       |   | 591             |
|                  | サケの照り焼き       | サケ                    | 油                       | しょうが                                      |                 |
|                  | ごま入り煮浸し       | 『まごわ(は) やさしい』         | ごま さとう                  | ほうれんそう こまつな えのきたけ<br>もやし キャベツ にんじん        | 27.0            |
|                  | さつまいものみそ汁     | 油あげ みそ                | ごま油 さつまいも               | だいこん にんじん 長ねぎ                             |                 |
| 27<br>金          | ビーンズカレーライス    | ぶた肉 ひよこ豆<br>レンズ豆 ★チーズ | 米 麦 油 じゃがいも<br>★バター 小麦粉 | 玉ねぎ にんにく しょうが<br>にんじん コーン グリーンピース         | 665             |
|                  | ゆで野菜サラダ       |                       | 油                       | にんじん もやし レタス きゅうり<br>こまつな にんにく 玉ねぎ        |                 |
|                  | 牛乳            | 牛乳                    |                         |   | 19.7            |
|                  | くだもの          |                       |                         | なし (よてい)                                  |                 |
| 30<br>月          | ごはん 牛乳        | 牛乳                    | 米                       |   | 578             |
|                  | 魚のごまだれあげ      | シイラ                   | さとう 黒ごま でんぷん<br>小麦粉 油   |   |                 |
|                  | おろし煮びたし       | かつおぶし                 |                         | だいこん ほうれんそう キャベツ えのきたけ                    | 26.4            |
|                  | 冬がんのすまし汁      | とり肉                   |                         | にんじん とうがん ほうれんそう                          |                 |

☆ 果物は変更になることがあります。  
 ☆ アレルギー食品は★を表示します。(牛乳は調理用で使用する場合のみ★がついています。)

旬\*なし  
 三年生幼稚園  
 重陽の節句  
 旬\*ぶどう  
 お九月見十三日

お家で野炊  
 親子会食生会  
 敬老会食生会  
 敬老会食生会