



9月 よてい こんだてひょう



墨田区立二葉小学校

ひにち	ようび	こんだてのなまえ		ひとこと	血や肉になるもの【赤】	体の調子をとのえるもの【緑】	力や体温になるもの【黄】	エネルギー	たんぱく質	
2	金	カレーライス	牛乳	わかめサラダ 冷凍みかん	夏休み明け給食スタートです☆	牛乳 豚肉 わかめ	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり みかん	米 油 じゃがいも 小麦粉 ごま油 さとう	673	18.8
5	月	高菜チャーハン	牛乳	スパイシービーンズポテト わかめスープ	高菜漬は九州地方の特産品です。	牛乳 豚肉 たまご ちりめんじゃこ 大豆 豆腐 わかめ	ねぎ しょうが にんにく にんじん たかな しょうが たまねぎ	米 油 ごま油 さとう ごま じゃがいも でんぷん	619	23.1
6	火	ごはん	牛乳	さばの香味焼き からしあえ いもたき	いもたきは愛媛県の郷土料理で、さといもをたっぷり使った汁物です。	牛乳 さば みそ 鶏肉	にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし こまつな ごぼう ほししいたけ れんこん はねぎ	米 ごま油 さとう ごま こんにゃく さといも	646	27.5
7	水	ハニーチーズトースト	牛乳	トマトシチュー オニドレサラダ 冷凍りんご	冷凍フルーツは新鮮なものを急速冷凍しているため、栄養素が壊れません。	牛乳 チーズ ベーコン 豚肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ トマト キャベツ きゅうり りんご	パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	670	26.4
8	木	栗ごはん	牛乳	鮭のレモンじょうゆ焼き 切り干し大根のあえもの さつま汁	栗の季節ですね♪ 日本の栗は和栗とっておいしいことで有名です。	牛乳 鮭 みそ	レモン きりぼしだいこん もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん ねぎ	米 もち米 くり さとう でんぷん ごま油 油 こんにゃく さつまいも	626	24.3
9	金	お月見 鶏南蛮うどん	牛乳	お月見 ツナあえ お月見団子	お月見・十五夜の行事食です。秋の美りに感謝していただきます。	牛乳 鶏肉 油あげ ツナ 豆乳 きな粉	たまねぎ にんじん ねぎ えのき こまつな トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ	うどん ごま さとう 油 白玉粉 上新粉	621	25.2
12	月	天丼 (えび・さつまいも)	牛乳	ピリ辛きゅうり みそ汁	きゅうりはカリウムが豊富なので、塩分を取り過ぎたときに食べるのがおすすめです。	牛乳 えび 豆腐 わかめ みそ	きゅうり たまねぎ ねぎ こまつな	米 油 小麦粉 でんぷん さつまいも さとう ごま ごま油	704	21.9
13	火	ねぎ塩豚丼	牛乳	じゃこサラダ りんご	りんごの旬がはじまります！ 食べて免疫力を高めましょう。	牛乳 豚肉 ちりめんじゃこ	ねぎ たまねぎ にんにく にら もやし はねぎ レモン キャベツ きゅうり にんじん コーン りんご	米 油 ごま油 でんぷん さとう	638	23.1
14	水	ココアパン	牛乳	ムサカ ポトフ	ムサカは、豚ひき肉、揚げたナス、じゃがいもが入ったグラタンです。	牛乳 豚肉 チーズ ベーコン ウィナー	にんにく たまねぎ トマト パセリ なす セロリ にんじん キャベツ	パン オリーブ油 さとう 油 じゃがいも	692	26.0
15	木	みそラーメン	牛乳	ポテトのおかかまぶし フルーツ杏仁	みそラーメンはとんこつととりがらで濃いスープをとっています。	牛乳 豚肉 わかめ みそ けずり節 寒天 豆乳 練乳	にんにく たまねぎ にんじん ねぎ しょうが キャベツ もやし コーン みかん缶 バイン缶 もも缶	中華めん ごま油 油 さとう じゃがいも	610	24.3
16	金	チキンライス	牛乳	ツナオムレツ 野菜の豆乳スープ	たんぱく質がしっかりとれるメニューです。	牛乳 鶏肉 ツナ たまご 豆乳 鶏肉 生クリーム	にんにく たまねぎ にんじん グリーンピース しょうが しめじ こまつな ほうれんそう	米 油 さとう さつまいも でんぷん	675	27.3
20	火	大豆ツナごはん	牛乳	鶏のレモン焼き ナムル 野菜のみそ汁	ツナの原料はまぐろやかつおです。	牛乳 ツナ 大豆 鶏肉 みそ	にんじん しょうが レモン だいずもやし きゅうり キャベツ こまつな えのき ねぎ	米 油 さとう バター ごま	639	27.4
21	水	ミルクパン	牛乳	鮭の香草パン粉焼き ココロサラダ 洋風たまごスープ	鮭のオレンジ色はアスタキサンチンという成分で、抗酸化作用(老化予防)があります。	牛乳 鮭 粉チーズ ベーコン たまご	パセリ にんにく きゅうり にんじん コーン レモン たまねぎ キャベツ セロリ えのき	パン オリーブ油 パン粉 油 じゃがいも はちみつ でんぷん	615	28.7
22	木	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 ごま酢あえ 豚汁	小魚は骨ごと食べましょう！ 骨を強くするカルシウムがたっぷりですよ。	牛乳 さば みそ 豚肉 豆腐	しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん ごぼう だいこん	米 さとう ごま ごま油 さといも	638	26.9
26	月	焼き鳥ごはん	牛乳	野菜チップス 春雨スープ	秋の野菜を油で揚げてチップスにします♪	牛乳 鶏肉 たまご	れんこん ごぼう かぼちゃ たまねぎ しょうが にんじん もやし ねぎ こまつな	米 ざらめ 水あめ 油 さとう さつまいも はるさめ でんぷん	603	22.9
27	火	カレーあんかけうどん	牛乳	中華サラダ アップルケーキ	ケーキのりんごは「紅玉」という品種で、甘酸っぱいのでお菓子作りに向いています。	牛乳 鶏肉 油あげ たまご 生クリーム	たまねぎ にんじん えのき こまつな キャベツ きゅうり りんご	うどん 油 でんぷん さとう ごま油 小麦粉 バター	627	21.5
28	水	フィッシュバーガー	牛乳	ミネストローネ 梨	しゃりっとみずみずしい梨には疲労回復効果があります！	牛乳 ホキ ベーコン 大豆	キャベツ セロリ たまねぎ にんじん しめじ トマト パセリ なし	パン 油 でんぷん 小麦粉 パン粉 じゃがいも マカロニ	650	29.3
29	木	お芋と舞茸のおこわ	牛乳	ししゃもの南蛮漬 みそ汁 菊花みかん	「青切りみかん」という、皮が青いみかんです。果実は甘いですよ♪	牛乳 鶏肉 油あげ ししゃも 豆腐 みそ	まいたけ にんじん ねぎ たまねぎ こまつな みかん	米 もち米 さつまいも ごま さとう	581	23.8
30	金	キムチチャーハン	牛乳	豆腐と卵のスープ きなこ豆	豆腐に含まれる大豆イソフラボンには、美肌効果があります。	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 たまご 大豆	にんにく しょうが たまねぎ はくさい ピーマン にんじん こまつな	米 油 ごま油 ごま さとう	610	25.0

☆献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

9月の給食目標は・・・「時間を守って食べよう」です！



