



令和5年 9月 給食予定献立表

墨田区立小梅小学校

日曜日	主食	おかず	使われている主な材料			エネルギー量 (kcal)	たんぱく質 (g)
			血や肉や骨になる食品 (あか)	熱や力のもとになる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)		
4月	夏野菜のドライカレー	枝豆入りサラダ 和梨 (あきあかり)	牛乳 ぶた肉 とり肉 だいず	米 あぶら こめこ ごまペースト	にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム スッキーニ なす サイヤゲン 赤ピーマン キャベツ レースン 赤ピーマン ホールコーン えだまめ なし	634	21.6
5火	えびクリームライス	バジルドレッシングサラダ ラ・フランス	牛乳 とり肉 えび 生クリーム 粉チーズ	米 あぶら バター こめこ さとう あぶら	にんじん セロリ たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり ホールコーン にんにく レモン なし	660	21.7
6水	わかめごはん	ツナ入りたまご焼き からし味噌和え なめこ汁	牛乳 わかめ ツナ たまご かいそう みそ とうふ	米 ごま あぶら さとう	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし なめこ	588	25.4
7木	しょうゆラーメン	野菜のかわりソースがけ 二色大学芋	牛乳 ぶた肉 たまご	ラーメン あぶら ごま さとう さつまいも 水あめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しょうが キャベツ キャベツ もやし ねぎ きゅうり	606	22.1
8金	チリドック	トマトシチュー アップルドレッシングサラダ	牛乳 とり肉 いんげんまめ ウインナー	コッペパン マーガリン あぶら じゃがいも バター こめこ さとう	キャベツ にんにく しょうが ねぎ たまねぎ セロリ にんじん ホールトマト ピーマン きゅうり りんご	618	23.1
11月	さんまのひつまぶし	海藻サラダ すまし汁	牛乳 さんま のり かいそう かんでん とうふ	米 あぶら でんぶん さとう ごま	しょうが ねぎ もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	629	22.7
12火	冷やしきつねうどん	ポテトの香味あえ 冷凍みかん	牛乳 とり肉 あぶらあげ あおのり	うどん さとう じゃがいも ごま	たまねぎ しょうが にんじん ねぎ こまつな みかん	622	28.0
13水	鶏と豆腐のそぼろ丼	ひじきとツナのおろしポン酢あえ 卵わかめスープ	牛乳 とり肉 とうふ たまご ひじき ツナ わかめ	米 あぶら さとう でんぶん	ねぎ しょうが ごぼう にんじん たまねぎ しいたけ さやいんげん キャベツ もやし こまつな にんにく だいこん レモン ホールコーン	615	27.0
14木	まいたけおこわ (栗入り)	鮭の塩焼き さつまい	牛乳 さけ とり肉 とうふ みそ	米 もち米 くり あぶら さとう こんにやく さつまいも	しょうが ごぼう にんじん まいたけ さやいんげん しいたけ だいこん ねぎ	549	25.2
15金	バターロール	フィッシュ&チップス スコッチブロス	牛乳 たら ベーコン とり肉	バターロールパン あぶら こめこ でんぶん じゃがいも むぎ	レモン にんにく セロリ たまねぎ にんじん かぶ キャベツ こまつな	589	29.3
17日(日) 日本 vs イングランド							
19火	ふわふわ丼	じゃが芋のハニーサラダ 豚汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 とうふ たまご のり みそ	米 あぶら まめふ さとう じゃがいも はちみつ こんにやく	たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ ごぼう だいこん ねぎ	650	25.5
20水	アーモンドトースト	ポークビーンズ りんご(つがる)	牛乳 ぶた肉 だいず	食パン マーガリン さとう アーモンド あぶら じゃがいも こめこ バター	セロリ たまねぎ にんじん マッシュルーム りんご	554	21.4
21木	ベトナム風 鶏ごはん	21日 ベトナム 外交関係樹立 50周年 フォーとチキンのスープ パイナップル	牛乳 とり肉 だいず	米 あぶら こめこめん	しょうが にんじん ホールコーン しめじ ねぎ チンゲンサイ パイナップル	578	21.9
22金	豆乳クリームソースパスタ	チキンと野菜のレモン和え ブルーベリー	牛乳 とり肉 とうにゅう えび	スパゲティ こめこ あぶら バター さとう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん しめじ ホールコーン パセリ キャベツ こまつな もやし レモン ブルーベリー	541	29.1
25月	ごはん	魚のはちみつ味噌焼き アーモンドあえ 田舎汁	牛乳 ちりめんじゃこ あおのり けずりぶし めかじき みそ とうふ	米 あぶら はちみつ アーモンド さとう じゃがいも	しょうが キャベツ にんじん ほうれんそう たまねぎ だいこん ねぎ こまつな	617	30.4
26火	秋の香りごはん	焼きししゃも けんちん汁	牛乳 あぶらあげ ししゃも とり肉 とうふ	米 もち米 さつまいも さとう あぶら こんにやく じゃがいも	ごぼう しめじ にんじん さやいんげん だいこん ねぎ	591	25.3
27水	ツナトースト	タラのブイヤベース 柿	牛乳 ツナ ピザチーズ ベーコン たら	食パン エッグケアマヨ あぶら じゃがいも	たまねぎ パセリ ホールコーン にんにく にんじん ねぎ かき	555	27.6
28木	カレモア (サモア風チキンカレー)	28日(木) 日本 vs サモア チョコスイ チョコレートゼリー	牛乳 とり肉 ぶた肉 かんでん とうにゅう ゼラチン 生クリーム	米 はるさめ アーモンド あぶら こめこ チャツネ チョコレート さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ キャベツ ピーマン 赤ピーマン ねぎ しょうが たけのこ もやし	650	21.2
29金	鶏南蛮うどん	ツナ和え 月見団子	牛乳 とり肉 あぶらあげ ツナ きなこ	うどん さとう しらたまこ じょうしんこ	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし きゅうり レモン かぼちゃ	656	28.4

*牛乳は毎日つきます。
*献立は都合により変更することがあります。
*エネルギー量、たんぱく質量は、中学年のものです。

今月の目標
『時間を守って食べよう』

ラグビーワールドカップ 2023 開幕

9月8日～10月28日、ラグビーワールドカップがフランスで開催されます。
日本はイングランド、アルゼンチン、サモア、チリと一緒に予選プールDです。
給食でも、対戦国のメニューを提供します。お楽しみに！

9月 行事予定

7日(木) 3年生 給食なし 社会科見学