



9月献立表



日 曜	献立名	飲 み 物	赤		緑		黄		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	献立メモ
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整えるもの		主にエネルギーになる			
			1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 糖質	6群 脂質		
1 (金)	きなこ揚げパン シーフードカレーシチュー コーンサラダ 果物		きな粉 ハム 鶏肉 えび 手亡豆 豆乳 いか	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	玉ねぎ エリンギ にんにく コーン キャベツ きゅうり 果物	ショートニング パン 砂糖 じゃが芋 小麦粉	油 バター	875 36.3 36.7	夏休み明けの最初の給食はき なこ揚げパンです。たくさん食 べて元気に過ごしましょう。
4 (月)	ご飯 キムムッチ 豆腐の中華煮 小松菜ともやしのナムル 果物		豆腐 豚肉 えび うずら卵	牛乳 のり	にんじん チンゲンサイ <u>小松菜</u>	にんにく しょうが 玉ねぎ 干し椎茸 もやし 果物	米 三温糖 砂糖 でんぷん	ごま油 白ごま 油	786 34.7 25.3	木綿豆腐と豚肉、えび、うずら 卵、玉ねぎ、小松菜などを使い、 炒め煮にします。
5 (火)	さつま芋ご飯 きびなごのフライ ひじきの煮物 みそ汁		卵 油揚げ 大豆 豆腐	牛乳 きびなご 青のり 芽ひじき	にんじん <u>小松菜</u>	えのきたけ 長ねぎ	米 もち米 さつま芋 パン粉 砂糖 糸こんにやく 小麦粉	黒ごま 油	733 29.9 20.3	旬のさつま芋を角切りにし、もち 米を入れたご飯と一緒に炊きま す。
6 (水)	チーズコロッケバーガー トマトと卵のスープ フルーツヨーグルト		豚肉 レバー 卵 ベーコン	牛乳 サラダ チーズ ヨーグルト	トマト缶 <u>小松菜</u>	玉ねぎ キャベツ セロリ パイン缶 黄桃缶 みかん缶 にんにく りんご	ミルクパン じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 はちみつ でんぷん	バター 油 オリーブ油	847 34.3 34.8	コロッケはひとつずつ小判型に 丸めて揚げます。パンにコロッケ とキャベツを挟んで食べます。
7 (木)	ごまだれ冷やし中華 野菜チップス 果物		鶏肉 卵 大豆	牛乳	にんじん かぼちゃ	しょうが もやし きゅうり れんこん 果物	ラーメン 砂糖 三温糖 じゃが芋 でんぷん	ごま油 油 練りごま	795 38.5 29.6	スライスしたかぼちゃと、れんこ ん、じゃが芋を素揚げにして野 菜チップスを作ります。
8 (金)	麦ご飯 白身魚とじゃが芋の甘辛揚げ 竹輪とわかめの和え物 むらくも汁		しいら 竹輪 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 わかめ	<u>小松菜</u> ほうれん草	キャベツ 玉ねぎ 長ねぎ	米 麦 でんぷん じゃが芋 砂糖	油	785 34.4 22.1	<u>かむカムデー</u> です。噛み応えの ある麦ご飯、和え物をひと口 30 回を目標によく噛みましょう。
13 (水)	えびクリームライス さつま芋のパリパリサラダ ぶどうゼリー		鶏肉 ベーコン えび	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ <u>小松菜</u>	玉ねぎ エリンギ キャベツ ナタデココ ぶどうジュース	米 麦 小麦粉 さつま芋 砂糖	バター 油 ごま油	875 30.9 27.1	足立区人気のえびクリームライ スは、キャロットライスにたっぷり のホワイトソースをかけます。
14 (木)	じゃこわかめご飯 ツナ入り卵焼き 小松菜の和風サラダ けんちんすいとん		卵 ツナ 鶏肉 大豆 油揚げ	牛乳 わかめ ちりめん	糸みつば <u>小松菜</u> にんじん	玉ねぎ キャベツ だいこん ごぼう 干し椎茸 長ねぎ	米 砂糖 こんにやく 中力粉	白ごま 油 ごま油	830 37.4 26.5	中力粉を使い、もちもち食感の すいとんを作ります。地域によっ て具材や味付けは変わります。
15 (金)	ご飯 鰯の南蛮漬け 油揚げ入りお浸し 冬瓜の豚汁		あじ 油揚げ 糸けずり節 豚肉 豆腐	牛乳	<u>小松菜</u> にんじん	しょうが 長ねぎ キャベツ ごぼう とうがん	米 小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	760 36.5 22.7	今が旬の冬瓜は、夏に収穫され ますが、冬まで保存できるため 「冬」という漢字で書きます。
19 (火)	ソース焼きそば チンゲン菜の中華スープ スパイシーポテト		豚肉 いか えび 豆腐 鶏肉	牛乳 青のり	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ キャベツ もやし 干し椎茸 長ねぎ	中華麺 緑豆春雨 じゃが芋	油 ごま油	746 34.1 20.4	チンゲンサイは中国から伝わった 野菜でシャキシャキした食感が 特徴です。
20 (水)	ガーリックフランス ポークビーンズ シュリンプサラダ 果物		大豆 豚肉 ベーコン えび	牛乳	パセリ にんじん トマト缶	にんにく しょうが 玉ねぎ セロリ グリンピース 果物 キャベツ きゅうり	ソフト フランスパン じゃが芋 砂糖	バター 油	737 32.3 31.3	ポークビーンズは大豆を使った トマト味の煮込み料理です。他 の豆でもおいしくできます。
21 (木)	しめじご飯 ししゃものカレーパン粉焼き 小松菜のレモン醤油和え みそ汁		鶏肉 油揚げ 生揚げ	牛乳 ししゃも わかめ	にんじん さやいんげん <u>小松菜</u>	ぶなじめじ キャベツ もやし レモン汁 長ねぎ えのきたけ	米 糸こんにやく 砂糖 パン粉 じゃが芋	マヨネーズ	708 31.4 24.5	秋が旬のぶなしめじを使ったご 飯です。他にも秋の味覚を探し てみましょう。
22 (金)	ご飯 マーボーじゃが ビーフンサラダ 果物		豚肉 レバー 大豆 鶏肉 卵	牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ 長ねぎ 果物 干し椎茸 たけのこ キャベツ きゅうり	米 砂糖 でんぷん じゃが芋 ビーフン	油 ごま油 白ごま	820 30.4 22.1	ビーフンは米から作られている、 麺です。炒めたり、スープに入れ て食べることもあります。
25 (月)	ねぎ塩豚丼 キャベツの磯和え ごまドーナツ		豚肉 卵	牛乳 のり	わけぎ にんじん <u>小松菜</u>	長ねぎ にんにく もやし 玉ねぎ たけのこ レモン汁 キャベツ きゅうり	米 麦 でんぷん 小麦粉 砂糖	ごま油 油 バター 白ごま	869 31.0 28.7	たっぷりの長ねぎとわけぎ、豚 肉を使って、さっぱりとした豚丼 を作ります。
26 (火)	鮭の和風ピラフ 鶏肉の蜂蜜照り焼き マッシュポテト 卵スープ		さけ 鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん 万能ねぎ パセリ <u>小松菜</u>	にんにく ぶなしめじ 玉ねぎ しょうが コーン	米 麦 はちみつ じゃが芋 でんぷん	バター 油	790 38.6 28.5	オーブンで焼いた鮭を手でほぐ し、ぶなしめじやにんじんなどを 使ってピラフを作ります。
27 (水)	ラタトゥイユサンド かぼちゃのクリームシチュー 人參ドレッシングサラダ 果物		ベーコン レンズ豆 鶏肉 豆乳 手亡豆	牛乳 ピザチーズ 生クリーム	ピーマン 赤ピーマン トマト缶 バジル かぼちゃ <u>小松菜</u> にんじん	にんにく 玉ねぎ なす ブロッコリー エリンギ キャベツ きゅうり 果物	コッペパン 小麦粉 砂糖	オリーブ油 油 バター ごま油	813 35.8 32.8	<u>野菜の日</u> です。旬のなすを使っ てラタトゥイユを作ります。ピーマ ン、ブロッコリーも旬の野菜です。
28 (木)	ご飯 おかかじゃこふりかけ 赤魚の野菜あんかけ わさび和え めかぶのかきたま汁		かつお節 あかうお かまぼこ 卵 豆腐	牛乳 ちりめん めかぶ	にんじん さやえんどう <u>小松菜</u> 糸みつば	しょうが 玉ねぎ だいこん もやし キャベツ 長ねぎ えのきたけ	米 でんぷん 小麦粉	白ごま 油	739 35.3 20.2	めかぶは海藻です。卵と合わせ てからだし汁に入れるとぬめり が減り、食べやすくなります。
29 (金)	けんちんうどん ツナサラダ 月見団子		油揚げ 鶏肉 ツナ 豆腐	牛乳	にんじん <u>小松菜</u>	だいこん ごぼう 長ねぎ 干し椎茸 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	うどん 砂糖 里芋 くず粉 白玉粉 上新粉	ごま油 油 白ごま	714 28.4 20.9	十五夜にちなんで、里芋を使っ たけんちんうどんと、月見団子 を作ります。

☆食材の購入、学校行事などにより、献立を変更することがあります。

☆下線がある野菜は、足立区産の野菜を予定しています。



～9月29日は十五夜です～

十五夜とは旧暦の8月15日に行われる行事で「中秋の名月」と呼ばれます。一年の中で一番月がきれいに見える日です。作物が無事に収穫できたことに感謝し、月の美しさを眺めて楽しむ行事です。その際お供えしていたのが、「月見団子」や「里芋」などです。

