令和6年度

9月 献立表

足立区新田学園

校　長 小坂 裕紀

上段：小学校中学年
下段：中学生

日		メニュー			赤の仲間 体をつくる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 エネルギー源		エネルギー タンパク
					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	
3	火	きびごはん	牛乳	中華肉じゃが ツナとわかめのあえもの	豚小間　凍り豆腐 ツナ	学乳　わかめ	にんじん	しょうが　玉葱 長ねぎ　干し椎茸 グリンピース　もやし きゅうり	米　きび　砂糖 糸こんにゃく じゃがいも	ごま ごま油	568 kcal 23.0 g 704 kcal 27.7 g
4	水	黒パンきなこトースト	牛乳	ポークビーンズ 海藻サラダ	きな粉　大豆 ベーコン　豚肉 豚レバー	学乳　海藻ミックス	にんじん　トマト パセリ	にんにく　玉葱 きゅうり　もやし コーン	黒砂糖食パン 砂糖　じゃがいも	バター　油 ごま油	578 kcal 25.6 g 707 kcal 29.5 g
5	木	**野菜の日（きゅうり）** 麻婆豆腐丼	牛乳	**ピリ辛きゅうり** 巨峰　マスカット	豚肉　豚レバー みそ 押し豆腐	学乳	にんじん	にんにく　しょうが 玉葱　干し椎茸 たけのこ　えだまめ きゅうり　だいこん 巨峰　マスカット	米　麦　砂糖 でんぷん	油　ごま油 ごま	563 kcal 23.3 g 703 kcal 28.8 g
6	金	**8年2組 リクエスト** **キムチチャーハン**	牛乳	**チーズ入りじゃがもち** ワンタンスープ	豚肉　鶏肉 うずら卵	学乳　チーズ	ピーマン　にんじん こまつな	はくさいキムチ　もやし 干し椎茸　長ねぎ	米　麦 じゃがいも でんぷん　砂糖 ワンタン	ごま油　油	632 kcal 23.5 g 752 kcal 27.3 g
9	月	**給食試食会** チキンカレーライス	牛乳	くきわかめサラダ フルーツヨーグルト	鶏肉 いんげん豆	学乳　粉チーズ くきわかめ ヨーグルト	にんじん	玉葱　しょうが にんにく　きゅうり キャベツ　みかん缶 パイン缶　もも缶	米　麦 じゃがいも　小麦粉 砂糖　はちみつ	油　バター　ごま油	644 kcal 20.8 g 805 kcal 25 g
10	火	米粉パン	牛乳	お豆ナゲット バジルサラダ トマトと卵のスープ	押し豆腐　鶏肉 いんげんまめ 大豆　卵 フランクフルト レンズまめ	学乳	にんじん　しそ葉 バジル　トマト	玉葱　キャベツ きゅうり　コーン にんにく　レモン汁 セロリ	米粉パン　でんぷん 砂糖	オリーブ油　油	587 kcal 31.6 g 760 kcal 40.7 g
11	水	**4年5組、5年1組 リクエスト** **みそラーメン**	牛乳	レバーポテト 梨	豚肉 みそ 豚レバー	学乳	にんじん　にら	にんにく しょうが 長ねぎ たけのこ もやし なし	中華めん でんぷん 小麦粉 じゃがいも　砂糖	ごま油 油 ごま	641 kcal 26.0 g 811 kcal 34.3 g
12	木	ごはん	牛乳	さわらのみそマヨネーズ焼き さっぱり和え にらたま汁	さわら　みそ 木綿豆腐　たまご	学乳	にんじん　にら	玉葱　キャベツ きゅうり　レモン汁 えのきたけ	米　砂糖	マヨネーズ	588 kcal 26.7 g 724 kcal 33.6 g
13	金	きのこの香りごはん	牛乳	ひじき入り卵焼き きゃべつのおかかあえ じゃがいものみそ汁	鶏肉 卵　かつお節 油揚げ みそ	学乳　芽ひじき わかめ	にんじん　こまつな	干し椎茸　ぶなしめじ 玉葱　キャベツ もやし　えのきたけ	米　砂糖 じゃがいも	油	562 kcal 26.7 g 715 kcal 34.4 g
17	火	**※中学部給食なし** **十五夜** けんちんうどん	牛乳	枝豆サラダ **月見だんご**	鶏肉　油揚げ 焼き竹輪	学乳	にんじん	ごぼう　だいこん 長ねぎ　きゅうり キャベツ　えだまめ	冷凍うどん こんにゃく　砂糖 白玉粉　上新粉 でんぷん	油　ごま　ごま油	561 kcal 23.7 g
18	水	**※中学部給食なし** **郷土料理（大分県）** 鶏めし	牛乳	はたはたの南蛮漬け 野菜のゆずこしょうあえ 玉葱のみそ汁	鶏肉　はたはた みそ	学乳　わかめ	にんじん　こまつな	ごぼう　にんにく 長ねぎ　キャベツ もやし　玉葱	米　もち米　砂糖 でんぷん　小麦粉 じゃがいも	油　ごま	558 kcal 22.2 g
19	木	ブルスケッタ	牛乳	チキンフリカッセ マセドアンサラダ	鶏肉　レンズまめ いんげん豆	学乳	パセリ　にんじん	にんにく　玉葱 キャベツ　きゅうり コーン	ｿﾌﾄﾌﾗﾝｽﾊﾟﾝ じゃがいも　小麦粉 砂糖	オリーブ油　油 バター	584 kcal 26.1 g 703 kcal 29.2 g
20	金	さつまいもごはん	牛乳	いかのレモンじょうゆ仕立て 小松菜のごまあえ 田舎汁	いか　油揚げ 木綿豆腐　みそ	学乳	こまつな　にんじん	レモン汁　もやし キャベツ　だいこん 長ねぎ	米　さつまいも でんぷん　砂糖 こんにゃく じゃがいも	ごま　油	559 kcal 24.1 g 722 kcal 30.7 g
24	火	**3年5組 リクエスト** わかめごはん	牛乳	**鶏肉の唐揚げ** レモン醤油あえ すまし汁	鶏肉 木綿豆腐 板なしかまぼこ	学乳 炊きこみわかめ わかめ	にんじん	にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり レモン汁　長ねぎ	米　でんぷん 小麦粉　砂糖	ごま　油	619 kcal 26.3 g 788 kcal 32.4 g
25	水	**2年3組 リクエスト** ミルクパン	ジョア	魚のコーンフレーク揚げ オニオンドレッシングサラダ 田舎風スープ	さわら 鶏肉 凍り豆腐	ジョア	にんじん　パセリ	にんにく　しょうが キャベツ　きゅうり 玉葱	ミルクパン　小麦粉 コーンフレーク　砂糖 緑豆はるさめ	油	575 kcal 30.0 g 711 kcal 34.8 g
26	木	親子丼	牛乳	ポン酢あえ りんご	鶏肉　卵	学乳　刻みのり	にんじん	玉葱　たけのこ 干し椎茸　キャベツ きゅうり　もやし りんご	米　砂糖		559 kcal 25.1 g 693 kcal 29.7 g
27	金	**3年1組 リクエスト** ごはん	牛乳	**キムムッチ** さばの韓国風甘辛焼き ナムル トック入りスープ	さば　豚肉 木綿豆腐	学乳　刻みのり わかめ	こまつな　にんじん	にんにく　もやし だいこん	米　砂糖　トック	ごま油　ごま	614 kcal 27.1 g 720 kcal 32.8 g
30	月	こぎつねごはん	牛乳	ししゃもの磯部揚げ もやしのねぎ醤油あえ 呉汁	鶏肉　油揚げ　卵 大豆　みそ	学乳　ししゃも あおのり	にんじん	もやし　きゅうり 長ねぎ　しょうが だいこん	米　砂糖　小麦粉 じゃがいも	油 ごま油　ごま	631 kcal 26.3 g 725 kcal 30.0 g

＊食材の流通の都合により、献立を変更することがあります。
＊食物アレルギーのある児童・生徒のご家庭は、献立表をよくご確認ください。
＊「日本食品標準成分表」が改訂となり、エネルギー算出方法が変更され、今までよりもエネルギー値が低くなっていますが、提供量に変わりはありません。
＊「野菜の日」は足立区立小中学校全校の取り組みです。毎月、旬の野菜のおすすめメニューを献立に入れます。