



9月の献立表

本校ホームページ「おいしい給食」
で日々の給食を載せています。ぜひ
ご覧ください☆



江東区立枝川小学校
校長 宮脇 隆
栄養士 漆原知花

日	こんだてめい 献立名	牛乳	材 料 (飲用牛乳以外を記載しています)			家で取り りた い 食品	1人 1人 (kcal)
			赤 (あか) 血や肉になる	黄 (き) 熱や力の元になる	緑 (みどり) 体の調子を整える		
1 火	盛岡じゃじゃめん		とり肉、こうや豆腐、ハ丁みそ、赤みそ	うどん、油、さとう、でん粉、ごま油	ねぎ、にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、玉ねぎ、もやし、きゅうり	デンプンゼン、しょうゆ、みりん、酒、豆板醤、塩、こしょう	肉類
	ポテチぎょうざ		豆腐、チーズ	じゃがいも、豆乳、バター、さとう、さの		だし：とりから、干しいたけ	
	果物 (豊水梨)				なし		
2 水	ご飯 (こしひかりJAS有機米)			米			乳製品
	さけの塩焼き		さけ			しょうゆ、みりん	
	じゃがいものきんぴら		とり肉、豆乳	ごま油、こんにやく、じゃがいも、油、さとう、ごま	にんじん、ごぼう		
3 木	とん汁		ぶた肉、油あげ、豆腐、白みそ、赤みそ	油、こんにやく、じゃがいも	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		果物
	梅だし茶漬け		じゃこ、のり	米、麦、あられ	カリカリ梅、ゆかり、葉ねぎ	薄口しょうゆ、塩、みりん、酒、しょうゆ、こしょう、ペーキングパウダー	
	ぶた玉キムチ炒め		たまご、ぶた肉	油、マヨネーズ、でん粉、じゃがいも、さとう、ごま油	しょうが、にんにく、にんじん、しめじ、キムチ、にら	だし：かつお節、昆布	
4 金	おからごまかりんとう		おから、豆乳	米粉、豆乳、バター、さとう、ごま、油			いも類
	はちみつレモントースト			パン、はちみつ、バター、さとう	レモン		
	ベーコンきのこサラダ		ベーコン	豆乳、バター、油、さとう	えのき、しいたけ、まいたけ、しめじ、キャベツ、こまつな、きゅうり、パプリカ、レモン		
7 月	チリコンカン		牛肉、とり肉、こうや豆腐、いんげん豆、ひよこ豆、金時豆、豆乳	油、米粉	にんにく、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、ピーマン	塩、しょうゆ、こしょう、酢、からし粉、ナツメグ、赤ワイン、パプリカ粉、チリパウダー、ローリエ、ケチャップ、ソース、みりん、オレガノ	卵
	果物 (巨峰)				きよほう	だし：とりから	
	ご飯			米			
8 火	スンドゥブチゲ		ぶた肉、豆腐	油、じゃがいも、さとう、でん粉、ごま、ごま油	にんにく、しょうが、にんじん、干しいたけ、玉ねぎ、ねぎ、はくさい、キムチ、にら	酒、塩、こしょう、本みりん、しょうゆ、薄口しょうゆ、だし：とりから、干しいたけ	豆製品
	もやしナムル			油、ごま油、ごま	もやし、にんじん、こまつな、にんにく		
	果物 (豊水梨)				なし		
9 水	栗入り吹き寄せご飯		とり肉	米、ぎんなん、くり	にんじん、しめじ、えのき、さやいんげん		魚・魚介類
	とりの香味焼き		とり肉	ごま油、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ	塩、しょうゆ、酒、みりん、一味とうがらし、酢	
	菊花の五色あえ		とり肉	さとう、ごま油	こまつな、にんじん、もやし、えのき、きくの花	だし：かつお節、昆布	
10 木	菊花風すまし汁		かまぼこ	さつまいも、でん粉	にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな		魚・魚介類
	夏のココナツスープカレー		ベーコン、とり肉、うずら卵	米、麦、油、米粉、ココナツミルク	玉ねぎ、パセリ、にんにく、しょうが、なす、スモーク、エリンギ、かぼちゃ、パプリカ、コーン、トマト缶、トマト	ターメリック、こしょう、ドロップ粉、塩、クミン、ケチャップ、しょうゆ、カレー粉、コリアンダー、ソース、酢	
	こまつなサラダ		ツナ缶、チーズ	油、さとう	キャベツ、もやし、にんじん、こまつな、コーン、玉ねぎ		
11 金	冷凍みかん				冷凍みかん		緑黄色野菜
	ご飯		牛乳	米			
	きびなごの南蛮漬け		きびなご	米粉、でん粉、油、さとう	玉ねぎ	酢、しょうゆ、一味とうがらし、塩、こしょう	
12 土	ポテトサラダ		ベーコン、牛乳	じゃがいも、豆乳、バター、さとう	にんじん、きゅうり、コーン、玉ねぎ、レモン	だし：さば節、昆布	緑黄色野菜
	なめこの赤だし		豆腐、赤みそ、ハ丁みそ、わかめ、牛乳		だいこん、なめこ、ねぎ		
	ガバオヌードル		とり肉、牛肉、こうや豆腐、大豆	中華めん、ごま油、油、でん粉	にんにく、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、ピーマン、コーン、パセリ	しょうゆ、酒、みりん、ナンプラー、オイスターソース、こしょう、カレー粉、塩	
13 日	さばじゃがまるくん		チーズ、さば	じゃがいも、マヨネーズ、さとう、でん粉、油	レモン		果物
	ココナツフルーツタピオカ		牛乳、豆乳	タピオカ、さとう、ココナツミルク	バイン缶、みかん缶、バナナ		
	ご飯 (こしひかりJAS有機米)			米			
14 月	親子煮		とり肉、こうや豆腐、たまご	さとう、でん粉	玉ねぎ、干しいたけ、みつば	みりん、しょうゆ、酒、塩、酢、ココア	果物
	シャキシャキキムチあえ		かまぼこ、塩昆布	ごま油、さとう	きゅうり、はくさい、切干大根、にんじん、こまつな、キムチ、にんにく、レモン	だし：かつお節、昆布、干しいたけ	
	ココア水ようかん		寒天、あずき				
15 火	ご飯			米			卵
	ピーマンの肉づめない		ぶた肉、牛肉、こうや豆腐、チーズ	油、さとう	にんにく、干しいたけ、玉ねぎ、ピーマン	ナツメグ、赤ワイン、ソース、トマトピューレ、ケチャップ、酢、薄口しょうゆ、塩、からし粉	
	はりはりゆて野菜		ちりめんじゃこ、ハム	はるさめ、ごま油、さとう	切干大根、キャベツ、きゅうり	だし：にぼし、とりから	
16 水	じゃがいもと玉ねぎのみそ汁		油あげ、赤みそ、白みそ	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、えのき、こまつな		豆製品
	クロックムッシュ		牛乳、チーズ、ハム	パン、油、豆乳、バター、小麦粉	玉ねぎ		
	スタミナ焼肉サラダ		ぶた肉、わかめ	油、三温糖	にんにく、キャベツ、もやし、きゅうり、パプリカ、こまつな	塩、こしょう、しょうゆ、みりん、酢	
17 木	チーズのふわふわスープ		たまご、チーズ	油、じゃがいも、パン粉	にんじん、玉ねぎ、こまつな	だし：とりから	きのこ類
	果物 (巨峰)				きよほう		
	ご飯 (こしひかりJAS有機米)			米			
18 金	イカフライレモン (愛知県)		いか	小麦粉、でん粉、パン粉、油、さとう	レモン	みりん、塩、薄口しょうゆ、酒、しょうゆ、酒、酢、こしょう	乳製品
	煮びたし		油あげ		こまつな、もやし、にんじん、えのき	だし：さば節、昆布	
	冬瓜と豆腐のみそ汁		豆腐、赤みそ、白みそ		にんじん、とうがん、ねぎ		
24 木	冷や汁 (宮崎県)		豆腐、さば、ツナ、麦みそ	米、麦、ごま	ねぎ、みょうが、しそ、しょうが、きゅうり		海苔類
	いんげんの梅おかかあえ		ちくわ、おかか	はるさめ、さとう、ごま油	もやし、だいこん、にんじん、さやいんげん、ねり梅	しょうゆ、酢、みりん、ペーキングパウダー	
	みそポテン (埼玉県)		白みそ	じゃがいも、小麦粉、でん粉、油、さとう		だし：にぼし	
25 金	おざら (山梨県)		のり、とり肉、油あげ	ほうとうめん、ごま油、でん粉	干しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、えのき、ねぎ、こまつな	塩、こしょう、酒、みりん、チャップ、しょうゆ、ゆずこしょう	豆製品
	生揚げのトマトみそ炒め		とり肉、なまあげ、赤みそ	油、じゃがいも、さとう、でん粉	にんにく、しょうが、にんじん、玉ねぎ、トマト缶、パプリカ、グリーンピース	だし：さば節、昆布、干しいたけ	
	彼岸団子みたらしあん		豆腐	白玉粉、上新粉、さとう、でん粉			
28 月	里いもとベーコンの炊きこみご飯		ベーコン、のり	米、麦、さといも、さとう			魚・魚介類
	なすの南蛮みそ炒め		牛肉、とり肉、赤みそ、ハ丁みそ	じゃがいも、油、さとう、でん粉	なす、しょうが、にんじん、玉ねぎ、さやいんげん、パプリカ	酒、塩、こしょう、しょうゆ、豆板醤、デンプンゼン、みりん、パセリ、グリーンピース	
	とろろ仕立ての五色汁		とり肉、豆腐	でん粉	にんじん、だいこん、しめじ、たけのこ、こまつな、しょうが	だし：かつお節、昆布	
29 火	かぼちゃのお月見プリン		寒天、牛乳、クリームチーズ	さとう	かぼちゃ、レモン		果物
	しじゅうい		ぶた肉、塩昆布	米、麦、油、ごま	しょうが、干しいたけ、にんじん、葉ねぎ		
	さつまいもの天ぷら			さつまいも、小麦粉、でん粉、油			
30 水	沖縄みそ汁		ぶた肉、豆腐、かまぼこ、赤みそ、白みそ	油、でん粉	にんじん、玉ねぎ、もやし、レタス、しょうが	しょうゆ、塩、ペーキングパウダー、こしょう	いも類
	果物 (ブルーベリー)				ブルーベリー	だし：にぼし、干しいたけ	
	ご飯 (ひとめぼれJAS有機米)			米			
31 木	レバカツ		レバー、牛乳	小麦粉、でん粉、パン粉、油	しょうが	しょうゆ、酒、ソース、みりん	果物
	ひじきの煮物		とり肉、油あげ、さつまあげ、ひじき、大豆	油、こんにやく、さとう	にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん	だし：にぼし	
	焼きなすのごまみそ汁		油あげ、赤みそ、白みそ、わかめ	油、ごま	玉ねぎ、なす、しょうが		
32 金	深川めし		あさり、油あげ、のり	米、さとう、油	しょうが、ごぼう、にんじん、さやいんげん		いも類
	さばの利休焼き		さば	ねりごま、ごま	しょうが	塩、しょうゆ、酒、本みりん、薄口しょうゆ、一味とうがらし	
	小松菜のおひたし				もやし、キャベツ、にんじん、コーン、こまつな	だし：にぼし、昆布	
33 土	明日葉うどん汁		とり肉、油あげ、赤みそ、白みそ	油、うどん	干しいたけ、ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ		いも類

※ 献立は都合により予告なく変更する場合があります。◆エネルギー量は3、4年生のものです。