



# 平成30年9月給食献立表

9月の給食目標  
「何でも食べることの大切さを知る」



平成30年度  
中野区立桃園小学校  
校長 田中 憲治  
栄養士

日	曜日	献立名		食品名			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 %	一口メモ
		主食 (ご飯・パン・麺類)	副食 (主菜・副菜・汁物・デザート)	血や肉、骨や歯になるもの (赤)	体を動かす熱や力になるもの (黄)	からだの調子を整えるもの (緑)				
3	月	大豆入り ドライカレー	ツナサラダ すいか	大豆 豚挽き肉 チーズ 牛乳 まぐろ(油漬)	米 大麦 油 小麦粉 砂糖 バター	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー ピーマン りんご マッシュルーム キャベツ きゅうり すいか	651	24.5	29.3	食欲が落ちやすい夏休 み明けは、スパイスの 効いたドライカレーです
4	火	ご飯	鶏肉のピリ辛焼き ひじき入り茹で野菜 冬瓜入り味噌汁	牛乳 鶏肉 ひじき だし削り節 油揚げ 豆腐 味噌	米 ごま油 砂糖 ごま じゃがいも	生姜 にんにく 大根 きゅうり 人参 冬瓜 小松菜	605	25.1	30.9	冬瓜は冬と書きますが、 夏が旬の野菜です 「冬までもつ瓜」だから そのように名付けられま した
5	水	ぶどうパン	茄子のグラタン マッシュポテト ジュリアンスープ	牛乳 豚挽き肉 チーズ ベーコン	ぶどうパン 油 小麦粉 じゃがいも バター	茄子 にんにく 玉ねぎ トマト缶 トマト パセリ 人参 セロリー キャベツ	623	23.7	33.5	茄子のグラタンは、ミー トソースに揚げた茄子を 入れて、チーズとパセリ をかけて焼いて作りま す
6	木	ご飯	魚の麦味噌焼き 野菜のごま醤油かけ 豆腐汁 巨峰	牛乳 鮭 味噌 だし削り節 豆腐 油揚げ	米 大麦 ごま 砂糖	チンゲンサイ もやし 人参 ねぎ 小松菜 巨峰	586	29.4	23.3	旬の甘い巨峰を味わっ てください
7	金	ゆかりご飯	生揚げと海老の炒め煮 コーンとわかめのサラダ カットとまと	牛乳 生揚げ 海老 わかめ	米 油 じゃがいも 砂糖 でん粉	ゆかり にんにく 椎茸 たけのこ キャベツ さやいんげん コーン缶 きゅうり 人参 玉ねぎ トマト	619	23.9	25.6	生揚げと海老の炒め煮 は8種類の食べ物が入 ります！
10	月	ご飯	豚肉の生姜焼き 青梗菜とえのきのお浸し かぼちゃの煮付け 茄子の味噌汁	牛乳 豚肉 かつお節 だし削り節 油揚げ 味噌	米 砂糖	生姜 りんご チンゲンサイ えのきたけ かぼちゃ 茄子 玉ねぎ さやいんげん	617	27.0	24.2	豚肉に含まれるビタミン B1は、糖質をエネル ギー変えてくれる栄養 素です
11	火	三色ピラフ	白身魚のムニエル 豆と野菜のマリネ 野菜スープ	牛乳 ホキ 大豆 ベーコン 豆腐	米 バター 油 小麦粉 砂糖	人参 コーン缶 さやいんげん レモン 枝豆(冷凍) きゅうり ごぼう ピーマン 玉ねぎ キャベツ	582	24.5	28.6	ムニエルはフランスの 魚料理です 魚に塩こしょうをして小 麦粉をまぶして、バター で焼きます
12	水	もやしそば	たこ焼きくん 切り干し大根入りサラダ	豚肉 なたと 牛乳 たこ 桜海老 卵 青のり かつお節	中華めん 油 でん粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 ごま	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ もやし にら ねぎ キャベツ 切り干し大根 きゅうり	590	24.9	30.5	たこ焼きくんは蒸してつ ぶしたじゃがいもに、 キャベツ、タコ、干しエビ などを混ぜて丸めて油 で揚げます
13	木	ご飯	厚焼き卵 肉じゃがの旨煮 味噌汁	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 油 砂糖 じゃがいも ごんにやく	玉ねぎ 人参 椎茸 グリンピース(冷凍) さやいんげん ねぎ 小松菜	620	25.5	25.3	出汁の旨味をギュッと閉 じ込めた厚焼き卵です
カミカミ献立										
14	金	大豆入り じゃこご飯	いかの天ぷら カリカリ揚げ入りサラダ けんちん汁	大豆 ちりめんじゃこ 牛乳 いか 卵 油揚げ 豆腐 だし削り節	米 小麦粉 油 ごま油 砂糖 こんにやく じゃがいも	人参 しめじ 小松菜 キャベツ ごぼう 大根 ねぎ	595	27.3	27.4	ちりめんじゃこ、イカ、カ リカリに焼いた油揚げ、 根菜類などかみこたえ のある食材をたくさん使 いました
18	火	ご飯	海老シュウマイ 野菜のオイスター炒め しめじのスープ	牛乳 鶏肉 海老 ベーコン	米 砂糖 でん粉 しゅうまいの皮 油 ごま油	椎茸 玉ねぎ ねぎ 人参 キャベツ もやし しめじ チンゲンサイ	602	25.0	21.2	エビのすり身と鶏ひき肉 で作る手作りしゅうまい ♪
ペーカリー桃園♪										
19	水	シナモン アップルロール	ホワイトシチュー じゃこ入りカラフルサラダ	卵 牛乳 豚肉 生クリーム ちりめんじゃこ	強力粉 バター 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉	りんご 人参 玉ねぎ しめじ パセリ キャベツ きゅうり ピーマン	653	23.2	34.0	シナモンとりんごを巻き 込んだペーカリー桃園 の手作りパンです！
秋のお彼岸献立										
20	木	五目うどん	おはぎ ツナ入り茹で野菜	だし削り節 鶏肉 油揚げ 蒸しかまぼこ 牛乳 きな粉 まぐろ(油漬)	うどん もち米 米 ごま 砂糖 油	人参 筍 ねぎ 小松菜 大根 きゅうり	659	22.2	23.4	今日は彼岸入りの日 秋のお彼岸は「ご先祖 様に感謝をして亡くな った人を思う日」とされて います
十五夜献立(芋名月)										
21	金	ご飯	ふくさ卵蒸し 里芋の含め煮 きゃべつちりめん 味噌汁(大根)	牛乳 豆腐 だし削り節 卵 鶏肉 ちりめんじゃこ 油揚げ 味噌	米 油 砂糖 里芋	椎茸 筍 ねぎ キャベツ 大根 人参	626	26.8	27.3	24日は十五夜で、別名 「芋名月」とも呼ばれま す ねっとりホクホクの里芋 をおいしくいただきましょ う
25	火	チャーハン	小魚のガーリック揚げ 中華ナムル 中華コーンスープ	豚挽き肉 なたと 牛乳 ちか 卵	米 大麦 油 ごま油 小麦粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	ねぎ 椎茸 グリンピース(冷凍) 生姜 にんにく パセリ 大豆もやし 人参 きゅうり 玉ねぎ クリームコーン缶 ほうれん草	618	27.0	28.4	ガーリック味の小魚で食 欲増進！
2年生生活科見学										
26	水	高菜としめじの スパゲッティ	ベーコンスティックパン 和風サラダ	鶏肉 牛乳 ベーコン 卵	スパゲッティ 油 ごま ごま油 小麦粉 砂糖	高菜漬 しめじ 人参 キャベツ きゅうり 大根	587	20.8	29.7	しめじは一度にたくさん 生えるという意味の「占 める」と、湿ったところに 生える「湿る」の2種類 の意味からきています
秋の味覚献立										
27	木	栗おこわ	さんまの黒酢煮 菊花おひたし さつま汁 りんご	牛乳 さんま 鶏肉 だし削り節 豆腐 味噌	米 もち米 むき栗 ごま 砂糖 こんにやく さつまいも	小松菜 菊 ごぼう 大根 人参 ねぎ りんご	649	23.1	28.2	栗、さんま、菊、さつま 芋、りんごなど秋の味覚 いっぱい献立です
愛媛県愛南町献立										
28	金	タイレッ井	磯浸し 味噌汁(油揚げ・豆腐・葱) りんご	鯛 卵 牛乳 焼きのり 油揚げ 豆腐 味噌	小麦粉 パン粉 米 砂糖 油	しそ(葉) 人参 玉ねぎ 椎茸 葉ねぎ 小松菜 チンゲンサイ ねぎ りんご	648	26.2	31.5	5年生の水産業の授業 に関連して、生産量全 国第1位の愛南町の真 鯛を使ったタイレッ井で す！

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	618	25	19.2	343	104	2.2	3	244	0.37	0.51	31	2.8	4.3
1食当たり基準量	640	24	19.6	350	80	3	2	170	0.4	0.4	20	2.5	5

※ エネルギー・たんぱく質・脂質は、中学年の値です。低学年は、0.9倍 高学年は、1.1倍になります。  
※ 都合により献立・食材を変更する場合がありますのでご了承ください。

★9月献立(2週目から)のアレルギー食材⇒鶏卵、牛乳、生クリーム、バター、いか、海老、桜海老、なたと(えびエキス入り)  
ちか、りんご