



令和6年度

9月献立配布表

港区立御成門学園
御成門小学校
校長 阿部俊幸
栄養士 日吉恵美

日	献立		血や肉になる食品 (赤)	エネルギーになる食品 (黄)	からだの調子を整えてくれる食品 (緑)	調味料等	エネルギー たんぱく質
	主食	おかず・デザート					
3火	まめい ヒヨコ豆入り ドライカレー	カブサラダ ハレンシアオレンジ	豚肉,ひよこ豆	精白米,米油,米粉	にんにく,しょうが,玉ねぎ,人参, ピーマン,トマト缶,キャベツ かぶ,きゅうり ハレンシアオレンジ	塩,カレー粉,赤ワイン こしょう,トマトケチャップ ウスターソース,酢	637 kcal 21.8 g
4水	さんしょくどん 三色丼	高野豆腐と野菜の旨煮 豆腐としめじのみそ汁	鶏卵,鶏肉,高野豆腐 みそ,豆腐	精白米,米油,三温糖 ごま油,こんにやく,里芋	しょうが,小松菜,人参,ごぼう ほんしめじ,長ねぎ	塩,酢,酒,醤油, だし削り節,みりん	645 kcal 28.0 g
5木	ごはん	ホキのみそパネー 焼き 白菜の辛子あえ じゃがいものきんぴら 豆腐とワカメのみそ汁	ホキ,みそ,豆腐,わかめ	精白米,マヨネーズ(卵なし) 米油,こんにやく, じゃが芋,三温糖,白ごま	小松菜,人参,白菜,ごぼう,長ねぎ	塩,こしょう,白ワイン からし,醤油,みりん 一味唐辛子,だし削り節	623 kcal 25.3 g
6金	ごもく 五目あんかけそば	大根と小松菜のナムル おかしな目玉焼き	豚肉,いか,えび,寒天,牛乳	米油,中華麺,三温糖,でん粉 ごま油,上白糖	人参,玉ねぎ,たけのこ,干しいたけ 白菜,ブラックマッペもやし 小松菜,大根,あんず缶	塩,こしょう,酒 醤油,ラー油,酢	578 kcal 28.0 g
9月	重慶の節句 さつまいもごはん	サワラの西京焼き キャベツのおひたし 豆腐と小松菜のすまし汁	さわら,西京みそ,豆腐 ちらしかまぼこ	精白米,さつま芋	小松菜,人参,キャベツ	酒,塩,醤油,だし昆布 だし削り節	588 kcal 28.5 g
10火	食育推進献立 うなぎちらし	キャベツとキュウリの梅風味づけ 冬瓜と卵のスープ 土用餅	うなぎ,のり,鶏肉,鶏卵,小豆	精白米,もち米,三温糖 でん粉,白玉粉	しそ,キャベツ,人参,きゅうり しょうが,梅干し,冬瓜,長ねぎ こねぎ	酒,みりん,醤油,塩 だし昆布,だし削り節	659 kcal 26.4 g
11水	ごはん	焼き肉 れい草と豆の炒め物 豆腐の中華スープ	豚肉,豆腐	精白米,ごま油,米油	玉ねぎ,にんにく,しょうが ほうれん草,白菜,大豆もやし 人参,干しいたけ,たけのこ 長ねぎ	醤油,酒,みりん ウスターソース テンメンジャン 一味唐辛子 ラー油,鶏がら,塩,こしょう	589 kcal 25.4 g
12木	ごはん	ポテトコロッケ キャベツサラダ 大根とワカメのみそ汁	豚肉,鶏卵,みそ,わかめ	精白米,米油,じゃが芋 米粉,パン粉,揚げ油	玉ねぎ,人参,キャベツ,きゅうり 大根,長ねぎ	塩,こしょう,中濃ソース 酢,だし削り節	672 kcal 20.5 g
13金	スパゲッティ ビーンズミート	大根サラダ なし 梨	豚肉,大豆,チーズ	米油,米粉,オリーブ油 スパゲティ	にんにく,しょうが,玉ねぎ 人参,トマトジュース キャベツ,きゅうり,大根,梨	赤ワイン,塩,こしょう ナツメグ,トマトケチャップ トマトピューレ ウスターソース タバスコ,酢	646 kcal 27.3 g
17火	十五夜メニュー ごはん	サケの塩焼き 白菜の磯あえ 豆腐と椎茸のすまし汁 みたらし団子	さけ,ちらしかまぼこ のり,豆腐	精白米,米油,白玉粉 上白糖,三温糖,でん粉	小松菜,白菜 ブラックマッペもやし しいたけ	塩,醤油,だし昆布 だし削り節,みりん	609 kcal 28.3 g
18水	ココアパン	ポテトグラタン キャベツとコーンのサラダ ベジタブルスープ	豚肉,チーズ,ベーコン	ココアパン,じゃが芋 米油,米粉	にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,キャベツ きゅうり,ホールコーン しょうが	塩,こしょう,ナツメグ トマトピューレ トマトケチャップ, 酢,鶏がら,ベイリーフ パセリ	610 kcal 24.9 g
19木	春雨の中華サラダ 中華丼	春雨の中華サラダ 豆腐とワカメのスープ 巨峰	豚肉,いか,えび,豆腐,わかめ	精白米,米油,でん粉,緑豆春雨 ごま油,白ごま	しょうが,玉ねぎ,人参,たけのこ 干しいたけ,きくらげ,白菜 チンゲンサイ,長ねぎ,キャベツ きゅうり,巨峰	醤油,酒,鶏がら,塩 こしょう オイスターソース 酢,ラー油	591 kcal 23.0 g
20金	コーンライス	鶏肉のチーズ焼き アロカリのグリーンサラダ トマトスープ	鶏肉,チーズ,ベーコン	精白米,米油	ホールコーン,ブロッコリー キャベツ,きゅうり,玉ねぎ セロリ,しょうが,トマト缶	塩,白ワイン,こしょう トマトケチャップ ウスターソース 酢,鶏がら,ベイリーフ バジル	588 kcal 25.2 g
24火	商店街コラボメニュー きのこごはん	赤だしけんちんみそ汁 なすの煮おろし	油揚げ,みそ	精白米,こんにやく,揚げ油 さつま芋,でん粉	ほんしめじ,えのき,まいたけ 大根,人参,ごぼう,しいたけ ほうれん草,なす かぼちゃ,ブロッコリー	酒,塩,醤油,だし昆布 だし削り節,薄口醤油 みりん	603 kcal 19.7 g
25水	ごはん	春巻き モヤシと小松菜のナムル ワカメスープ	豚肉,わかめ	精白米,油,春巻きの皮(生) 米油,緑豆春雨,でん粉,ごま油	しょうが,長ねぎ,たけのこ 干しいたけ,にら,小松菜 人参,ブラックマッペもやし	酒,塩,こしょう,醤油 ラー油,鶏がら	624 kcal 18.8 g
26木	ごはん	厚焼き卵 キャベツの辛子あえ エノキと小松菜のみそ汁	鶏肉,鶏卵,みそ,油揚げ	精白米,米油,三温糖	玉ねぎ,人参,干しいたけ グリーンピース,小松菜 キャベツ,えのき	酒,塩,醤油,からし だし削り節	603 kcal 26.7 g
27金	とり 鶏ごはん	シヤモの唐揚げ モヤシのおひたし 豆腐とワカメのすまし汁	鶏肉,ししゃも,豆腐,わかめ	精白米,米油,三温糖 揚げ油,でん粉	ごぼう,しょうが,小松菜,人参 ブラックマッペもやし,長ねぎ	だし昆布,酒,醤油 だし削り節,塩 こしょう,酢	603 kcal 28.3 g
30月	セレクト給食 ごはん	鶏肉またはサバのねぎソース 白菜のおひたし 根菜汁 青切りみかん	鶏肉,みそ,豆腐	精白米,米油,三温糖 じゃが芋,こんにやく	しょうが,長ねぎ,にんにく 小松菜,人参,白菜,ごぼう 大根,青切りみかん	酒,醤油,酢,だし削り節	613 kcal 26.0 g

今月の給食目標
「決められた時間でたべよう」



12じ15ふん



12じ55ふん

きゅうしょくじかんは12じ15ふんから
12じ55ふんまで！
このじかんは「じゅんび」と「しょくじ」と
「かたづけ」がはかまれているよ。
とけいをかくにんしながら、こうどうしよう！

