



# 9月こんだてよていひょう



## 今月の給食目標 決められた時間で食べよう



9月13日(月)は、登校日で給食ありとなります。アレルギー対応が必要な食材は使用していません。

令和3年度 港区立芝浦小学校 校長 三浦 和志

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整え	調味料	エネルギー たんぱく質
2 木	きな粉トースト		きな粉	食パン/バター、上白糖			605 kcal
	クリームシチュー		鶏肉、鶏手羽先、牛乳	塩、じゃが芋、バター、薄力粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、しょうが、グリーンピース	白ワイン、水、鶏がら、塩、こしょう、パセリ	199 g
3 金	冷凍みかん				冷凍みかん		
	スタミナ丼		豚肉	精白米、油、上白糖、でん粉			600 kcal
	わかめスープ		鶏手羽先、鶏肉、豆腐、わかめ	ごま油、白ごま	しょうが、玉ねぎ、長ねぎ	水、鶏がら、酒、塩、こしょう、醤油	212 g
6 月	ぶどうゼリー		寒天	上白糖	ぶどうジュース	水	
	ドライカレー		豚肉	精白米/バター、油、薄力粉		にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶	624 kcal
6 月	人参ドレッシングサラダ			油		とうもろこし、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ	193 g
	梨				梨		
7 火	ご飯			精白米		水	601 kcal
	海苔の佃煮		のり	三温糖		醤油、みりん、酒、だし	221 g
	ホキと野菜のしぐれ煮		ホキ	塩、こんにゃく、三温糖、油、でん粉、白ごま	ごぼう、人参、さやいんげん、しょうが	酒、醤油	
	豆腐とえのきの味噌汁		豆腐、油揚げ、みそ		玉ねぎ、えのき、こねぎ	水、だし、昆布、だし、削り節	
8 水	ワカメご飯		わかめごはんの素	精白米		水	601 kcal
	韓国風ピリ辛肉じゃが		豚肉	油、ごま油、じゃが芋、三温糖	にんにく、玉ねぎ、人参、にら	酒、コチュジャン、醤油、みりん、だし、しょうゆ、鷹の爪	208 g
9 木	トックスープ		鶏手羽先、鶏肉	トック、でん粉		しょうが、干しいたけ、人参、白菜	
	梨						
	サバの味噌ソース		さば	三温糖		しょうが、長ねぎ、にんにく	618 kcal
	ごま和え			三温糖、白ごま		小松菜、人参、もやし	233 g
9 木	味噌のすまし汁		豆腐			菊の花、みつば	
	セルフカツバーガー		鶏肉、鶏卵	ショートニングパン、油、薄力粉、パン粉、上白糖	キャベツ	水、だし、昆布、だし、削り節、醤油、薄口醤油	
10 金	マカロニスープ		ベーコン、鶏手羽	油、マカロニ		塩、こしょう、酒、水、トマト、ケチャップ、ウスターソース	657 kcal
	バナナ					玉ねぎ、人参、しょうが、小松菜	266 g
13 火	さんびらご飯		豚肉	精白米、油、こんにゃく、三温糖、ごま油	ごぼう、人参	水、だし、昆布、醤油、酒	552 kcal
	パリパリサラダ		わかめ	ごま油、上白糖、ワタンの皮、油	キャベツ、きゅうり	酢、醤油、からし(粉)	180 g
14 水	みそ豆腐		みそ、豆腐	塩、こんにゃく、じゃが芋		ごぼう、人参、大根、長ねぎ	
	ハラシライス		豚肉、鶏手羽先	精白米、油、薄力粉、バター		にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマト、ジュース	646 kcal
14 水	コーンスローサラダ			油		人参、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ	180 g
	リンゴ				りんご		
15 木	自給肉丼		豚肉、みそ	精白米、油、三温糖、でん粉、ごま油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、長ねぎ、ピーマン、赤ピーマン	水、酒、醤油、チンメンジャン、トウバンジャン、塩、こしょう	609 kcal
	中華風スープ		鶏手羽先、鶏卵、豆腐	でん粉、ごま油		しょうが、人参、もやし、小松菜	255 g
16 金	鶏ご飯		鶏肉	精白米、油、三温糖		ごぼう、人参、しょうが	637 kcal
	竹輪の2色揚げ		鶏卵、青のり、ちくわ	油、薄力粉			254 g
17 土	わかめとじゃが芋の味噌汁		油揚げ、みそ、わかめ	じゃが芋		玉ねぎ、えのき	
	ご飯			精白米		水	603 kcal
17 土	ひじきのふりかけ		ひじき、削り節	三温糖、白ごま		醤油、酢	204 g
	じゃが芋のそぼろ煮		鶏肉、大豆	油、こんにゃく、じゃが芋、三温糖、でん粉		しょうが、玉ねぎ、人参、グリーンピース	
21 火	大根の味噌汁		油揚げ、みそ			大根、こねぎ	
	さつま芋ご飯			精白米、さつま芋、黒ごま		水、酒、塩	589 kcal
21 火	鶏肉の香味焼き		鶏肉	白ごま		長ねぎ、しょうが、にんにく	228 g
	和風サラダ			油、ごま油		人参、もやし、きゅうり	
22 水	お月見白玉汁		鶏肉、かまぼこ	白玉粉		人参、大根、白菜、小松菜	606 kcal
	スナグティピーンズミート		豚肉、大豆、チーズ	油、薄力粉、上白糖、オリーブ油、スナグティ		にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、トマト、ジュース、パセリ	595 kcal
24 金	フレンチサラダ			油		人参、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ	210 g
	りんご				りんご		
24 金	チャーハン		卵、豚肉	精白米、油		人参、干しいたけ、玉ねぎ、長ねぎ、グリーンピース	611 kcal
	豆腐と小松菜の中華スープ		鶏手羽先、豆腐	ごま油		しょうが、玉ねぎ、小松菜、長ねぎ	199 g
27 月	かぼちゃのマフィン		鶏卵、牛乳	上白糖、バター、薄力粉		かぼちゃ	
	鶏肉、高野豆腐、鶏卵		鶏肉、高野豆腐、鶏卵	精白米、油、三温糖、でん粉		しょうが、玉ねぎ、人参、干しいたけ、こねぎ	631 kcal
28 火	玉ねぎと小松菜の味噌汁		油揚げ、みそ			玉ねぎ、小松菜	253 g
	ぶどう					ぶどう	
28 火	ご飯			精白米		水	561 kcal
	鱈のみぞれ煮		さわら	でん粉		しょうが、大根、こねぎ	256 g
29 水	味噌和え		のり			小松菜、人参、もやし	
	味噌けんちん汁		鶏肉、油揚げ、みそ	塩、こんにゃく、じゃが芋、ごま油		ごぼう、人参、大根	
29 水	きのこと豚肉のスープ/スナグティ		ベーコン、豚肉、鶏手羽	油、オリーブ油、スナグティ		にんにく、玉ねぎ、ほんしめじ、しょうが	573 kcal
	コーンとチーズのサラダ		チーズ	油		とうもろこし、人参、きゅうり	216 g
30 木	柿					柿	
	ご飯			精白米		水	600 kcal
30 木	鶏焼き卵		鶏肉、鶏卵	塩、三温糖		玉ねぎ、人参、干しいたけ、グリーンピース	257 g
	ごま味噌和え		みそ	三温糖、白ごま		小松菜、人参、キャベツ、もやし	
30 木	豆腐とわかめのすまし汁		豆腐、わかめ			えのき	
	水					水、だし、昆布、だし、削り節、薄口醤油	

\*エネルギー・たんぱく質は中学年の値です。天候などの都合により、食材が一部変更となることがあります。