

| 日<br>(曜日)  | 主食(しゆしょく)<br>主菜(しゆさい)<br>副菜(ふくさい)<br>くだもの など   | 牛乳 | エネルギー<br>タンパク質<br>脂質<br>(中学年) | 材料   |   |                                     |
|------------|--|----|-------------------------------|--|---|-------------------------------------|
|            |  |    |                               | 赤<br>体の骨や肉<br>を作る                              | 緑<br>体の調子を<br>ととのえる   | 黄<br>エネルギー<br>になる                   |
| 2日<br>(金)  | ごもく<br>五目ごはん(備蓄 <sup>びちく</sup> の米 <sup>まい</sup> )<br>とんじる<br>豚汁<br>れいとう<br>冷凍パン<br><small>防災給食<br/>学校に備蓄している<br/>五目ごはんを食べます。</small> | ○  | 608kcal<br>18.7g<br>12.0g     | ぶたにく みそ<br>とうふ ぎゆうにゆう                          | ほしいたけ ごぼう<br>にんじん だいこん<br>ねぎ パイナップル                           | こめ さとう<br>こんにやく ごまあぶら<br>じゃがいも      |
| 5日<br>(月)  | すみちゃんカレー<br>だいずい<br>★大豆入りサラダ<br>つぶつぶオレンジゼリー<br><small>すみだ+ちやんこ<br/>の墨田名物!</small>  | ○  | 721kcal<br>25.6g<br>17.2g     | ぶたにく あぶらあげ<br>だいず こなかんてん<br>ぎゆうにゆう             | たまねぎ にんじん<br>ごぼう だいこん<br>キャベツ きゅうり<br>オレンジジュース みかん<br>缶       | こめ あぶら<br>こんにやく こむぎこ<br>さとう ごま      |
| 6日<br>(火)  | ごはん<br>とりにく<br>鶏のごまみそ焼き<br>かきたま汁<br>★こんにやくのおかか煮  | ○  | 649kcal<br>29.3g<br>22.0g     | とりにく みそ<br>とうふ たまご<br>ちくわ かつおぶし<br>ぎゆうにゆう      | たまねぎ こまつな<br>にんじん たけのこ<br>さやいんげん                              | こめ さとう<br>ごま でんぷん<br>あぶらこんにやく       |
| 7日<br>(水)  | ひ<br>冷やし中華そば<br>きゅうりの南蛮漬け<br>アップルケーキ   | ○  | 723kcal<br>28.1g<br>24.9g     | たまご ハム<br>わかめ なまクリーム<br>ちょうりようぎゆうにゆう<br>ぎゆうにゆう | きゅうり にんじん<br>もやし レモンじる<br>りんご                                 | ちゅうかめん ごまあぶら<br>あぶら さとう<br>こむぎこ バター |
| 8日<br>(木)  | ごはん<br>さかな<br>魚のオニオンソースかけ<br>チンゲンサイと卵のスープ<br>コールスローサラダ   | ○  | 595kcal<br>25.8g<br>16.7g     | ホキ ベーコン<br>ぶたにく たまご<br>ぎゆうにゆう                  | たまねぎ パセリ<br>にんじん しめじ<br>チンゲンサイ キャベツ<br>とうもろこし                 | こめ さとう<br>あぶら でんぷん<br>ごまあぶら はちみつ    |
| 9日<br>(金)  | くり<br>栗おこわ<br>★ししゃも焼き<br>さつま汁<br>キャベツと菊の和え物<br><small>重陽の節句<br/>栗ごはんや、<br/>菊を使った料理<br/>を食べます。</small>                                | ○  | 610kcal<br>24.7g<br>15.8g     | ししゃも とりにく<br>とうふ みそ<br>かつおぶし ぎゆうにゆう            | ごぼう にんじん<br>だいこん しいたけ<br>ねぎ キャベツ<br>こまつな きく                   | こめ くり<br>ごまあぶらこんにやく<br>さといも さとう     |
| 12日<br>(月) | オムライス<br>やさい<br>野菜スープ<br>★スナックひよこ豆   | ○  | 662kcal<br>25.2g<br>20.3g     | ベーコン とりにく<br>たまご ぶたにく<br>ひよこまめ ぎゆうにゆう          | トマトピューレ セロリ<br>たまねぎ にんじん<br>マッシュルーム キャベツ<br>とうもろこし こまつな       | こめ バター<br>あぶら じゃがいも<br>オリーブオイル      |
| 13日<br>(火) | ごはん<br>さといも うまに<br>里芋の旨煮<br>おかしな生卵<br><small>見た目は生卵!<br/>食べると・・・?</small>  | ○  | 603kcal<br>20.6g<br>14.3g     | とりにく こおりとうふ<br>アガー ぎゆうにゆう                      | ごぼう にんじん<br>たけのこ ほしいたけ<br>さやいんげん あんず缶<br>りんごジュース              | こめ あぶら<br>さとうこんにやく<br>さといも          |
| 14日<br>(水) | パエリア<br>ミネストローネ<br>じゃがいものハニーサラダ<br>なし<br>梨<br><small>給食試食会</small>   | ○  | 696kcal<br>24.2g<br>17.1g     | ベーコン いか<br>えび ぎゆうにゆう                           | にんじん たまねぎ<br>ホールトマト あかピーマ<br>ン<br>ピーマン セロリ<br>キャベツ きゅうり<br>なし | こめ バター<br>あぶら じゃがいも<br>マカロニ はちみつ    |
| 15日<br>(木) | ごはん<br>さばのみそ焼き<br>みそ汁<br>やさい からしあ<br>野菜の辛子和え   | ○  | 611kcal<br>29.0g<br>16.7g     | さば みそ<br>とうふ わかめ<br>ぎゆうにゆう                     | たまねぎ ねぎ<br>こまつな キャベツ<br>もやし にんじん                              | こめ さとう<br>じゃがいも                     |

★のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。

平成28年度

# 9月の献立表(うら)

墨田区立押上小学校

| 日<br>(曜日)      | 主食(しゆしょく)<br>主菜(しゆさい)<br>副菜(ふくさい)<br>くだもの など        | 牛乳 | エネルギー<br>タンパク質<br>脂質<br>(中学年) | 材料   |   |  |
|----------------|---|----|-------------------------------|--|---|--|
|                |   |    |                               | 赤<br>体の骨や肉<br>を作る                              | 緑<br>体の調子をととのえる   | 黄<br>エネルギー<br>になる                      |
| 16日<br>(金)     | きなこ揚げパン<br>トマトシチュー<br>三色ピクルス                        | ○  | 687kcal<br>23.7g<br>28.7g     | きなこ ベーコン<br>ぶたにく ひよこまめ<br>ぎゅうにゅう               | セロリ たまねぎ<br>にんじん ホールトマト<br>トマトピューレ だいこん<br>きゅうり とうがらし                         | パン あぶら<br>さとう じゃがいも<br>バター こむぎこ        |
| 20日<br>(火)     | ごはん<br>鶏の唐揚げ<br>茎わかめスープ<br>キャベツときゅうりの<br>しょうがじょうゆ和え | ○  | 673kcal<br>29.1g<br>23.6g     | とりにく とうふ<br>たまご かつおぶし<br>ぎゅうにゅう                | にんじん きわかめ<br>えのきたけ ねぎ<br>キャベツ きゅうり  | こめ あぶら<br>でんぷん                         |
| 21日<br>(水)     | わかめうどん<br>大豆とじゃこの甘辛揚げ<br>おはぎ                        | ○  | 664kcal<br>25.4g<br>19.4g     | とりにく あぶらあげ<br>わかめ だいず<br>ちりめんじゃこ あずき<br>ぎゅうにゅう | たまねぎ にんじん<br>ねぎ こまつな  | うどん でんぷん<br>あぶら さとう<br>ごま こめ           |
| 23日<br>(金)     | きつねごはん<br>田舎汁<br>かぼちゃのそぼろ煮                          | ○  | 623kcal<br>23.1g<br>15.9g     | とりにく あぶらあげ<br>みそ とうふ<br>わかめ ぎゅうにゅう             | にんじん だいこん<br>ねぎ たまねぎ<br>かぼちゃ さやいんげん   | こめ さとう<br>じゃがいも こんにやく                  |
| 26日<br>(月)     | キムチチャーハン<br>中華スープ<br>野菜のナムル                         | ○  | 599kcal<br>21.2g<br>17.6g     | ぶたにく たまご<br>とりにく とうふ<br>ぎゅうにゅう                 | キムチ ほしいたけ<br>ねぎ にら<br>にんじん たまねぎ<br>こまつな もやし                                   | こめ あぶら<br>ごまあぶら はるさめ<br>でんぷん ごま<br>さとう |
| 27日<br>(火)     | ごはん<br>カレー肉じゃが<br>フルーツポンチ                           | ○  | 639kcal<br>17.8g<br>11.2g     | ぶたにく ぎゅうにゅう                                    | たまねぎ にんじん<br>しめじ さやいんげん<br>みかん缶 パイン缶<br>もも缶 りんご                               | こめ あぶら<br>こんにやく じゃがいも<br>さとう           |
| 28日<br>(水)     | ビビンバ<br>中華風わかめスープ<br>えらんでフルーツ<br>柿 巨峰               | ○  | 645kcal<br>23.3g<br>20.5g     | ぶたにく みそ<br>たまご とりにく<br>わかめ とうふ<br>ぎゅうにゅう       | もやし にんじん<br>こまつな しょうが<br>たまねぎ ねぎ<br>かき きよほう                                   | こめ ごまあぶら<br>あぶら ごま<br>さとう              |
| 29日<br>(木)     | きのこのミートスパゲティ<br>ボイル野菜<br>カルピスゼリー                    | ○  | 630kcal<br>24.6g<br>22.2g     | ぶたにく ベーコン<br>こなかんてん カルピス<br>ぎゅうにゅう             | セロリ たまねぎ<br>にんじん トマトピューレ<br>トマトペースト しめじ<br>エリンギ もやし<br>きゅうり キャベツ<br>こまつな みかん缶 | スパゲティ あぶら<br>オリーブオイル さとう<br>バター こむぎこ   |
| 30日<br>(金)     | 丸パン<br>鮭とねぎのチーズ焼き<br>フライドポテト                        | ○  | 653kcal<br>30.8g<br>25.1g     | さけ チーズ<br>ちょうりょうぎゅうにゅう<br>ぎゅうにゅう               | ねぎ しめじ  | パン あぶら<br>こむぎこ バター<br>じゃがいも            |
| 押上小学校平均        |   |    | 都栄養摂取基準                       |  |   |  |
| エネルギー 647kcal  |   |    | 640kcal                       |  |   |  |
| タンパク質 24.7g    |   |    | 18~32g                        |  |   |  |
| 脂質エネルギー比 26.4% |   |    | 25~30%                        |  |   |  |

★のマークは、カミカミ献立です。よくかんで食べましょう。

※食材の購入などの都合上、変更が出る場合がございます。あらかじめ、ご了承ください。

※エネルギー(kcal)、タンパク質、脂肪の表示については、中学年相当を記載しています。低学年は表示の0.9倍、高学年は表示の1.1倍で算出できます。