

令和6年度 9月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 脂質
3 火	チキンカレーライス	○	鳥がら,鶏肉	米,調合油,じゃがいも,サラダ油,薄力粉	しょうが,玉葱,にんにく,にんじん	645 kcal
	海藻サラダ		海藻サラダ	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,にんじん	18.2 g
	果物(冷凍みかん)				冷凍みかん	16.2 g
4 水	ソース焼きそば	○	豚肉,いか 短冊,あおのり	サラダ油,蒸し中華めん,炒め油	にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,にら	606 kcal
	青のいびんスポット		大豆,あおのり	でんぷん,じゃがいも,揚げ油		25.0 g
	わかめスープ		鳥がら,鶏肉(薄切り),木綿豆腐,カットわかめ	ごま油	しょうが,玉葱,えのきたけ,ねぎ,こまつな	23.0 g
5 木	シシジュシー(まぜごはん)	○	豚肉,細切り昆布	精白米,押麦,サラダ油,炒め油,上白糖	にんじん,干し椎茸	588 kcal
	チャンプルー <small>沖縄県の料理</small>		豚肉,豚ばら,かつお加工品(削り節),生揚げ	ごま油,焼き豆腐(串豆腐),でんぷん,揚げ油	玉葱,もやし,にがうり	24.8 g
	クーリジシ(冬瓜のたまごとし)		豚骨,削り節(だし),豚肉,板なしかまぼこ,たまご	こんにゃく,でんぷん	とうがん,しょうが,こねぎ	24.3 g
6 金	ジャムサンドトースト	○		コッペパン	いちごジャム(低糖度)	612 kcal
	ポークビーンズ		豚肉,鳥がら,大豆	調合油,薄力粉,じゃがいも,上白糖	にんにく,玉葱,にんじん,しょうが,マッシュルーム(水煮)	19.9 g
	ベーコンサラダ		ベーコン	サラダ油,上白糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,ホールコーン	20.8 g
9 月	さつまいごはん	○		米,サラダ油,さつまいも		604 kcal
	鯖のごまつけ焼き		さば	白いりごま,黒いりごま	しょうが	24.6 g
	けんちん汁 <small>9月9日 重陽の節句</small>		削り節(だし),鶏肉(薄切り),油揚げ,木綿豆腐,カットわかめ	調合油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,ねぎ,こまつな	20.6 g
	菊花羹		寒天	上白糖	菊のり,りんご 濃縮還元ジュース	
10 火	家常豆腐丼	○	豚肉,赤みそ,豆みそ,生揚げ	米,調合油,上白糖,でんぷん	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,ねぎ	611 kcal
	糸寒天サラダ		糸寒天	上白糖,ごま油	キャベツ,きゅうり,もやし,にんじん	22.2 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	18.3 g
11 水	スパゲッティみそミートソース	○	豚ひき肉,豚レバーチップ,大豆,赤みそ	スパゲッティ(ハーフ),サラダ油,調合油,三温糖	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮)	641 kcal
	ポテトのハニーサラダ			じゃがいも,揚げ油,はちみつ,サラダ油	ホールコーン,にんじん,キャベツ,きゅうり	27.7 g
	ヨーグルト		加糖ヨーグルト			20.4 g
12 木	鶏五目ごはん <small>元気農場 姫冬瓜</small>	○	鶏肉,干ひじき(アヲシ益、乾)	米,サラダ油,調合油,上白糖,白いりごま	ごぼう,にんじん,ぶなしめじ,干し椎茸	601 kcal
	魚の唐揚げ		メルルーサ	でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが	27.1 g
	冬瓜のえびあんかけ		削り節(だし),鶏ひき肉,むきえび	調合油,上白糖,でんぷん	玉葱,とうがん,しょうが,むき枝豆,糸みつば	19.7 g
13 金	チーズパン	○		チーズパン		600 kcal
	ケバブチキン <small>トルコの料理</small>		鶏もも	オリーブ油	にんにく	17.7 g
	コーンサラダ			サラダ油,上白糖	キャベツ,きゅうり,ホールコーン	18.6 g
	トルコ風レンズ豆のスープ		鳥がら,レンズまめ(乾)	調合油,じゃがいも,オリーブ油	しょうが,にんにく,玉葱,にんじん,ダイズマト	

令和6年度 9月予定献立表

文京区立 本郷小学校

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 体の調子を整える	1食分 たんぱく質 脂質
17 火	里芋ごはん	○	豚ひき肉,油揚げ	精白米,サラダ油,さといも,調合油,上白糖	にんじん,干し椎茸	599 kcal
	鮭の柚子風味焼き		生鮭		ゆず(果皮,生)	29.8 g
	お月見白玉汁		昆布(だし),削り節(だし),鶏肉(薄切り),蒸しかまぼこ	調合油,白玉粉	にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,かぼちゃペースト	19.0 g
18 水	かきたまうどん	○	厚削り節(だし),昆布(だし),鶏肉(薄切り),油揚げ,たまご	冷凍 細うどん,調合油,こんにゃく,じゃがいも,上白糖	ごぼう,にんじん,だいこん,ねぎ,こまつな,しょうが	606 kcal
	豚肉と高野豆腐の甘辛揚げ		豚肉もも(角切り),高野豆腐	でんぷん,揚げ油,上白糖	しょうが,レモン(果汁,生)	24.5 g
	果物(なし)				梨	23.2 g
19 木	ごはん	○		米		624 kcal
	鶏肉のスパイストマト煮		鶏若鶏肉モモ(皮なし)	調合油,はちみつ,オリーブ油,サラダ油	にんにく,しょうが,玉葱,トマト水煮(ダイス缶)	22.8 g
	わかめサラダ		カットわかめ	上白糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり	19.0 g
	果物(ぶどう)				ぶどう	
20 金	さんまの蒲焼丼	○	さんま	米,でんぷん,揚げ油,上白糖	しょうが	629 kcal
	ごまみそ汁		削り節(だし),木綿豆腐,白みそ,赤みそ	炒め油,こんにゃく,じゃがいも,白すりごま,白ねりごま	だいこん,にんじん,ごぼう,ねぎ,こまつな	21.2 g
	海苔あえ		刻み海苔	上白糖	にんじん,もやし,キャベツ	22.8 g
24 火	ミルクパン	○		ミルクパン		598 kcal
	コロッケ		豚ひき肉	調合油,上白糖,じゃがいも,パン粉(乾燥),薄力粉,揚げ油	にんじん,玉葱	17.6 g
	野菜スープ		鳥がら,ベーコン,豚肉	調合油	しょうが,にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,キャベツ,マッシュルーム(水煮)	21.0 g
25 水	チャーハン	○	豚肉	米,ラード,ごま油	にんにく,にんじん,ねぎ	587 kcal
	焼きビーフン		豚ばら	ごま油,ビーフン	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,キャベツ,もやし,こまつな	22.4 g
	中華風たまごスープ		鳥がら,鶏もも,木綿豆腐,たまご	でんぷん,ごま油	玉葱,えのきたけ,しょうが	21.0 g
	果物(みかん)				みかん	
26 木	玄米ごはん	○		米,水稲穀粒(玄米)		615 kcal
	かつおでんぶのふりかけ		かつお節(粉)	上白糖,白いりごま		25.9 g
	きびなごの香味揚げ		きびなご	でんぷん,揚げ油	にんにく,しょうが	17.3 g
	肉じゃが煮		豚肉,削り節(だし),高野豆腐	調合油,こんにゃく,上白糖,じゃがいも	にんじん,干し椎茸,玉葱,こまつな	
27 金	ごはん	○		精白米		610 kcal
	鯖の文化干し		鯖文化干し(30g)			25.1 g
	ごまあえ			上白糖,白ねりごま,白すりごま	にんじん,キャベツ,もやし,こまつな	22.1 g
	みそけんちん汁		鶏肉(薄切り),削り節(だし),昆布(だし),油揚げ,木綿豆腐,白みそ,赤みそ,カットわかめ	ごま油,こんにゃく,じゃがいも	ごぼう,にんじん,だいこん,えのきたけ,こまつな,ねぎ	
30 月	あとまぜビビンパ	○	豚肉	米,調合油,上白糖,ごま油	にんにく,しょうが,生ぜんまい(ゆで),にんじん,こまつな,もやし	617 kcal
	海鮮千ゲスープ		鳥がら,鶏肉(薄切り),木綿豆腐,白みそ,赤みそ,いか 短冊	ごま油	玉葱,はくさい(キムチ漬),はくさい,えのきたけ,にら,ねぎ	23.0 g
	乳ない豆腐		寒天,調理用牛乳	上白糖	みかん缶(果肉),黄桃缶	15.2 g

今月の給食目標 生活のリズムを整えよう

- 早寝・早起き・朝ごはんの習慣を身に付けよう
- 給食後は休養し、昼休みは外で遊ぼう
- 規則正しく食事をしよう

ハ王子とうきょう元気農場から姫冬瓜が届きます！

冬瓜は、夏が旬の野菜です。9月は、とうきょう元気農場から少しこぶりな姫冬瓜が届きます。今月も、地場産の野菜を楽しみにしてください。

学校給食実施基準：エネルギー611～650kcal たんぱく質21.1～32.5g 脂質14～22g

今月の平均栄養価：エネルギー611kcal たんぱく質23.3g 脂質20.1g 食塩相当量2.1g

※日本食品標準成分表(文部科学省)の改訂に伴い、文京区学校給食摂取基準の運用を見直しております。

栄養価は、中学年を基準に記載しています。低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を提供しています。