



# 献立表



〈9月のめあて〉規則正しい

食事をしよう

令和6年度

文京区立駒本小学校

日	献立名	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	たんぱく質 食塩相当量
3火	スタミナ丼 春雨サラダ 丸ごとわかめスープ	豚肉 鶏肉,生わかめ,茎わかめ めかぶわかめ,豆腐	精白米,米粒麦,油,砂糖,てんぷん 油,砂糖,春雨	にんにく,生姜,玉ねぎ,もやし,にら,赤ピーマン 人参,きゅうり 長ねぎ	629 kcal 24.3 g 20.2 g 3.1 g
4水	ハヤシライス フレンチサラダ粒マスタード 果物(巨峰)	豚肉	精白米,押麦,油,じゃがいも,米粉 砂糖,油	にんにく,生姜,玉ねぎ,人参,セロリ,ダイストマト キャベツ,ホールコーン,きゅうり,人参,玉ねぎ ぶどう	601 kcal 19.8 g 19.2 g 2.5 g
5木	梅かつおごはん けんちん煮 大根サラダ みそドレッシング	かつお節 豚肉,豆腐 赤みそ	精白米,米粒麦 ごま油,油,こんにゃく,じゃがいも ごま油,油,砂糖	カリカリ梅 ごぼう,人参,長ねぎ 人参,キャベツ,もやし,大根	590 kcal 24.7 g 20.5 g 2.2 g
6金	ココアコッペパン なすのミートグラタン 冬瓜のスープ	豚肉,★牛乳★ピザチーズ ベーコン,鶏肉	★ココアパン 油,★バター,米粉	なす,にんにく,玉ねぎ,人参 人参,小松菜,冬瓜,えのきたけ	677 kcal 28.3 g 32.1 g 2.9 g
9月	菊の香りごはん さばのねぎみそ焼き 黄金おひたし かきたま汁 ハエリア(えび・いか)	鶏肉 ★さば,赤みそ ★たまご,豆腐 鶏肉,★えび,いか	精白米,米粒麦,砂糖 砂糖,ごま油,油 砂糖 てんぷん	しめじ,菊のり,さやいんげん 長ねぎ 人参,小松菜,もやし,ホールコーン 干し椎茸	636 kcal 26.4 g 26.9 g 2.9 g
10火	ハニードレッシングサラダ ABCトマトスープ ガーリックチーズトースト	鶏肉 ★ピザチーズ	精白米,米粒麦,油 油,じゃがいも,はちみつ ★ABCマカロニ	生姜,にんにく,玉ねぎ,人参 マッシュルーム,赤パプリカ 人参,キャベツ,きゅうり,ホールコーン レタス,トマト	605 kcal 26.2 g 18.1 g 2.9 g
11水	カーリックチーズトースト 夏野菜のスープ煮 キャラメルポテト	★ピザチーズ 鶏肉,ベーコン ★生クリーム	★食パン,★バター 油,じゃがいも ★バター,さつまいも,油,砂糖	玉ねぎ,人参,★かぼちゃ,冬瓜	653 kcal 22.3 g 29.9 g 2.3 g
12木	かやくご飯 白身魚のみそだれかけ 玉ねぎとじゃこのきんぴら すまし汁	鶏肉,油揚げ ★ほき,白みそ,赤みそ ★ちりめんじゃこ 豆腐,カットわかめ	精白米,油,系こんにゃく,砂糖 砂糖,てんぷん 油,砂糖,★白ごま	ごぼう,人参,しめじ 生姜 人参,玉ねぎ,れんこん 小松菜	599 kcal 30.1 g 19.7 g 2.8 g
13金	ソース焼きそば 華風コーンスープ 乳ない豆腐	豚肉,青のり 豆腐 粉寒天,★牛乳	油,★むし中華めん てんぷん 砂糖	人参,玉ねぎ,キャベツ,もやし クリームコーン,ホールコーン,長ねぎ みかん缶,★黄桃缶,パイ缶 レモン果汁	634 kcal 25.5 g 18.8 g 2.6 g
17火	こぎつね寿司 中秋田毎汁 お月見団子みたらしあん	鶏肉,油揚げ,刻みりのり 鶏肉 豆腐	精白米,砂糖,★白ごま 白かまぼこ,★麩 白玉粉,上新粉,てんぷん,砂糖	人参,しめじ,さやいんげん 干し椎茸,小松菜,人参	641 kcal 24.0 g 17.9 g 2.4 g
18水	さんまの蒲焼き丼 冬瓜のかき玉汁 果物(なし)	★さんま ★たまご	精白米,てんぷん,油,砂糖 てんぷん	生姜 冬瓜,人参 なし	667 kcal 23.2 g 29.0 g 1.9 g
19木	ベーコンキャベツドック ミネストローネ パインサラダ	ベーコン,★ピザチーズ 豚肉,ひよこ豆	★コッペパン,油 油,じゃがいも 油,砂糖	玉ねぎ,キャベツ,ホールコーン にんにく,セロリ,人参,ダイストマト 玉ねぎ キャベツ,人参,きゅうり,パイ缶	571 kcal 25.0 g 24.4 g 2.9 g
20金	ご飯 鮭の照り焼き もやしときゅうりのボン酢 豚汁 ピピンパ	★さけ カットわかめ 豚肉,豆腐,赤みそ 豚肉	精白米 砂糖,てんぷん 砂糖 じゃがいも	生姜 もやし,きゅうり,ホールコーン,レモン果汁 大根,人参,長ねぎ	601 kcal 29.3 g 20.9 g 2.1 g
24火	めかぶのワンタンスープ キャロットゼリー カレーうどん	めかぶわかめ,★たまご 粉寒天	精白米,胚芽米,押麦,油,砂糖,てんぷん ごま油 ★ワンタンの皮 砂糖	にんにく,生姜,ホールコーン,ほうれん草 大豆もやし,ぜんまい 人参 ★オレンジジュース,人参ジュース	639 kcal 25.6 g 19.3 g 2.6 g
25水	大豆と小魚と芋の炒り煮 果物(冷凍ミカン)	豚肉,白かまぼこ 大豆,★かえり煮干し,豆乳	★冷凍うどん,油,砂糖,てんぷん 油,砂糖,てんぷん,さつまいも,★白ごま	玉ねぎ,人参,長ねぎ,小松菜 冷凍みかん	644 kcal 27.1 g 21.3 g 2.2 g
26木	揚げパン 鶏の照り焼き 野菜チップス フルーツボンチ	鶏肉, 粉寒天	★コッペパン,油,砂糖 砂糖 油,じゃがいも,さつまいも 砂糖	生姜 れんこん りんごジュース,レモン果汁,みかん缶,パイ缶,★黄桃缶	681 kcal 23.3 g 30.8 g 2.1 g
27金	ご飯 むろあじの塩焼き 大豆とひじきの炒め煮 さつま汁	★むろあじ 大豆,ひじき,油揚げ 鶏肉,白みそ,赤みそ	精白米 油 油,砂糖 さつまいも,こんにゃく	人参 大根,小松菜,長ねぎ	608 kcal 32.8 g 20.7 g 2.0 g
30月	根菜ピラフ マセドアンサラダ 豆乳きのこスープ	鶏肉 ベーコン,鶏肉,豆乳	精白米,油 油,じゃがいも 油,★バター	にんにく,ごぼう,人参,れんこん きゅうり,キャベツ,玉ねぎ,人参 玉ねぎ,しめじ,えのきたけ クリームコーン	615 kcal 23.2 g 22.0 g 2.9 g

◎食材料の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。



【9月9日(月)和食の日・重陽の節句】五節句のひとつで菊を使って、長生きをお祝いしたことから「菊の節句」ともいわれます。

【9月17日(火)お月見献立】中秋田毎汁(ちゅうしゅうたごとじる)は、水田ごとに映る満月はきれいだろうと想像して、水田は四角いかまぼこで、丸い月はあられ麩をみたて表現しました。

【9月26日(木)70周年記念児童集会リクエスト献立】リクエストを募り、上位の献立を選び提供します。

今月の平均エネルギー：627Kcal  
 たんぱく質：25.2g  
 エネルギー目標値：611～650Kcal  
 たんぱく質：21.1～32.5g