



9 月 献 立 表



江東区立第七砂町小学校

日曜日	主食	おかず	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	給食ひとくちメモ
1火	【防災の日】 高野豆腐のそぼろ丼 	バリバリ海藻サラダ さつまい 	鶏ひき肉 高野豆腐 海藻ミックス 生わかめ 削り節 鶏むね肉 豆腐	米 油 三温糖 でん粉 わたんたの皮 板こんにゃく さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ 干しいたけ さやいんげん きゅうり もやし だいこん ねぎ	631 kcal 28.5 g	9月1日は防災の日です。保存がきく高野豆腐をみじん切りにしてそぼろ丼に使いました。災害時には火が使えないため乾物類が大活躍します。
2水	ご飯 	スンドゥッチゲ はるさめ入りゆで野菜	豚ばら いか 豆腐	米 油 砂糖 でん粉 緑豆はるさめ	にんにく ねぎ たまねぎ もやし にんじん きゅうり 干しいたけ はくさい だけのこ にら キャベツ	618 kcal 24.6 g	スンドゥッチゲは柔らかい豆腐、チゲは鍋料理という意味です。給食では辛みを抑え、豚肉や魚介、たっぷりの野菜が入ったスープです。
3木	卵サンド 	ポークビーンズ 巨峰	鶏卵 ベーコン 豚肩 大豆 いんげんまめ 粉チーズ	コッペパン 油 じゃがいも 三温糖	たまねぎ にんじん トマト グリーンピース 巨峰	603 kcal 28.2 g	「巨峰」は8月～9月頃にかけて旬を迎えるブドウの仲間です。表面が白っぽくなっているものが新鮮な証です。
4金	ご飯 	さつまいものクロック キャベツの香りづけ 大根のみそ汁	鶏ひき肉 スキムミルク 牛乳 削り節 油揚げ	米 油 さつまいも 乾燥マッシュポテト 小麦粉 生パン粉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり レモン だいこん	682 kcal 21.6 g	さつまいもの産地は、中央アメリカというあたらしい地域です。日本には、今の産地である「薩摩地方」から全国に広まったため、この名前がつきました。
7月	スパゲティミートソース 	じゃがいも入りゆで野菜 コロコロアップルゼリー	豚ひき肉 粉チーズ 寒天	スパゲッティ 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん セロリ トマト缶詰 まいだけ キャベツ きゅうり コーン りんごジュース りんご	643 kcal 24.4 g	今日のゼリーの材料は、水・寒天・さとう・りんごジュースです。寒天と水と火にかけて寒天をしっかり溶かすことがうまく作るポイントです。
8火	ご飯 	メルルーサのあずま煮 わかめ入りゆで野菜 すりごまみそ汁	メルルーサ 生わかめ 削り節 豆腐	米 油 でん粉 砂糖 白ごま	しょうが キャベツ きゅうり にんじん はくさい えのきたけ ねぎ こまつな	610 kcal 25.0 g	みそ汁にすりごまをいれることで、香りとおいしさがアップします。みなんさんに必要な骨を丈夫にするカルシウムもあります。
9水	ご飯 	カレー肉じゃがが こまつナサラダ 冷凍みかん	豚肩 大豆 削り節 ツナ	米 油 じゃがいも 板こんにゃく 砂糖	にんじん たまねぎ こまつな きゅうり みかん	633 kcal 21.8 g	肉じゃがにカレーの風味を効かせました。カレーのスパイスの香りは、食欲アップの効果があります。
10木	【フランス料理】 セサミビスキュイパン 	ポトフ キャロットソースサラダ	鶏卵 ベーコン 鶏肉モモ ウィンナー 	丸パン バター 砂糖 小麦粉 白すりごま 油 じゃがいも 三温糖	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	663 kcal 24.4 g	ビスキュイパンはビスケット生地をパンにのせて焼き上げる料理です。ビスキュイとはフランス語で「2度焼き上げる」という意味でビスケットの語源にもなったと言われています。
11金	切り干し大根ご飯 	ししゃものごま天ぷら ゆで野菜土佐じょうゆ 豚汁	鶏肉モモ 油揚げ 削り節 ししゃも 糸がきかつお 豚肩 豆腐	米 油 小麦粉 白ごま 板こんにゃく じゃがいも	にんじん 切干しだいこん グリーンピース はくさい だいこん もやし こまつな ごぼう ねぎ	591 kcal 25.4 g	切り干し大根は干して乾燥させることで、生の大根よりも甘味やカルシウム、食物繊維が何倍も増えます。
14月	【韓国料理】 キムチ炒飯 	みそわんたんスープ コグマ（さつまいも）ボール	豚肩 鶏卵 鶏ひき肉 豆腐 チェダーチーズ	米 油 砂糖 わんたんの皮 さつまいも 白玉粉	しょうが にんにく にんじん キムチ漬 ビーマン こまつな はくさい だけのこ ねぎ	682 kcal 22.5 g	「さつまいも」とは、韓国語で「きんぎょ」という意味があります。煮しつぷりしたさつまいもに、砂糖や片栗粉、白玉粉などを混ぜて丸め、油でカリッと揚げたおやつです。
15火	あしたばいりかきあげ丼 	磯香あえ かまぼこ入りすまし汁	ちりめんじゃこ いか 削り節 刻みのり 出し昆布 かまぼこ	米 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん あしたば はくさい もやし こまつな えのきたけ ねぎ 	591 kcal 21.2 g	あしたばは東京都・八丈島でとれます。今日摘んでも明日には新しい芽が出始めるくらい成長が早いので、「アサタバ」とも呼ばれていました。
16水	ご飯 	さけの西京焼き じゃがいものきんぴら炒め とうがんのみそ汁	鮭 豚肩 出し昆布 削り節 鶏肉モモ 豆腐	米 油 砂糖 つきこんにゃく じゃがいも 白ごま	ごぼう にんじん とうがん	677 kcal 33.2 g	とうがんは体の熱を下げておなかの中をきれいにしてくれる働きがあります。まだまだ暑い日が続きます。しっかりと食べてください。
17木	みそラーメン 	揚げじゃがバター フルーツのヨーグルト添え	削り節 鶏ひき肉 プレーンヨーグルト	油 むし中華めん じゃがいも バター	にんにく しょうが たまねぎ だけのこ にんじん もやし ほうれんそう ねぎ コーン みかん 黄桃 パナナ レモン	619 kcal 22.9 g	じゃがいもには、熱や力のもとになる「炭水化物」のほか、体の調子を整え、かぜを予防してくれる「ビタミンC」がたくさん含まれています。
18金	ご飯 	ひじきふりかけ	干ひじき 削り節 糸がきかつお 鶏ひき肉 生わかめ	米 油 三温糖 白ごま じゃがいも 板こんにゃく 砂糖 ごま油	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ さやいんげん もやし こまつな	628 kcal 21.0 g	ひじきといえば「黒」のイメージですが、乾燥前は茶色や緑色をしています。洗剤でゆらゆら育つ海藻です。
21月	敬 老 の 日						
22火	国 民 の 休 日						
23水	秋 分 の 日						
24木	さつまいも入り五目ご飯 	さばのみそだれかけ ゆで野菜からし醤油 かきたま汁	鶏むね肉 油揚げ さば 削り節 豆腐 鶏卵	米 油 砂糖 さつまいも でん粉	干しいたけ ごぼう だけのこ しょうが はくさい もやし こまつな にんじん ねぎ	660 kcal 32.2 g	昨日は秋分の日でした。秋分の日、は、昼夜の長さがほぼ等しくなる日です。この日を過ぎると、だんだん夜の時間が長くなっていきます。秋は、おいしい食べものがたくさんある季節です。たくさん食べて、元気に過ごしましょう。
25金	【十五夜】 枝豆ご飯 	いかのたつた揚げ ゆで野菜ごまかけ なめこ汁	炊き込みわかめ いか 削り節 豆腐 油揚げ	米 油 でん粉 砂糖 白ごま	枝豆 しょうが キャベツ もやし にんじん なめこ ねぎ こまつな	601 kcal 26.2 g	2026年の十五夜は9月25日です。秋の収穫に感謝しながら美しい月を眺める日本の伝統行事です。
28月	なすと豆のドライカレー 	コールスロー なし	鶏ひき肉 いんげんまめ	米 バター 油 小麦粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリ エリンギ なす キャベツ 梨	644 kcal 22.0 g	なすの紫色に含まれる「ナスニン（ポリフェノール）」には、目の疲れを癒やしたり血管をきれいにしたりする効果があります。秋ナスはやわらかくて甘みがあります。
29火	ガーリックトースト 	鮭ときのこのシチュー 炒り卵入りサラダ	牛乳 鮭 生クリーム 鶏卵	食パン バター 油 じゃがいも 米粉 砂糖	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しめじ キャベツ きゅうり	631 kcal 28.3 g	鮭が旬のきのこの鮭を使ったシチューです。きのこには「グルタミン酸」という、うま味成分が豊富です。
30水	豚肉のしょうが焼き丼 	ゆで野菜ごま酢そえ 大根とじゃがいものみそ汁	豚肩ロース 削り節	米 油 砂糖 ごま油 三温糖 白ごま じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん にら にんにく もやし こまつな きゅうり だいこん ねぎ	626 kcal 23.0 g	豚肉には「やる気のビタミンB1」とよばれているビタミンB1が含まれています。また豚肉にはつれをとる効果もあります。

※材料等の購入の都合により、献立を変更する場合があります。