



# 令和5年9月 献立表(1/2ページ)



北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
4月	○		カレーピラフ <small>みんな給食</small>	鶏肉	米,米油	にんにく,玉葱,にんじん,マッシュルーム缶,グリーンピース	580 kcal	
			野菜の豆乳スープ	鶏肉,調製豆乳	オリーブ油	にんにく,にんじん,玉葱,キャベツ,しょうが,こまつな	19.6 g	
			♥野菜チップス		揚げ油,じゃがいも	にんじん,ごぼう	20.0 g	
5火	○		◆つけ麺	●豚肉,★煮干し(だし)	★中華めん,米油,砂糖		582 kcal	煮干し(だし)
			(煮卵・ゆで野菜)	★たまご		にんじん,もやし,こまつな	24.2 g	たまご
			寒天入りフルーツヨーグルト	★ヨーグルト		みかん缶,★パイン缶	23.1 g	ヨーグルト 中華めん パイン缶
6水	○		黒米入りさつまいもごはん <small>黒の日メニュー</small>		米,黒米,さつまいも		600 kcal	
			さばのソース煮	★さば	砂糖,でんぷん	しょうが	27.4 g	さば
			黒ごま和え <small>ラグビーワールドカップメニュー(フランス)</small>		★黒ごま,★黒練りごま,砂糖	こまつな,もやし,にんじん,コーン	19.0 g	黒ごま 黒練りごま
7木	○		みそ汁	油揚げ,豆腐,わかめ		玉葱	2.8 g	
			ガーリックフランス		★ソトワツパツ,★バター	にんにく	587 kcal	
			カスレ(フランス風豆煮込み)	●豚肉,●ウィンナー,白いんげんまめ	オリーブ油,砂糖,じゃがいも	にんにく,セロリ,玉葱,にんじん	25.4 g	ツナ
8金	○		ニース風サラダ <small>9/9重陽の節句メニュー</small>	★ツナ,★うすら卵	米油	キャベツ,こまつな,コーン,玉葱	22.8 g	うすら卵 ソトワツパツ バター
			ごはん		米		604 kcal	
			マスの菊花焼き	★マス,★たまご	★マヨネーズ	えのきたけ	26.9 g	マス
11月	○		塩豚汁	●豚肉,豆腐	米油,こんにゃく	ごぼう,にんじん,だいこん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	21.0 g	たまご マヨネーズ
			冷凍みかん			冷凍みかん	1.7 g	
			ごはん <small>千葉県メニュー</small>		米		626 kcal	
12火	○	5年生なし	いわしの揚げ浸し	★いわし	揚げ油,でんぷん,砂糖,★白ごま	しょうが	25.2 g	いわし
			ワンタンスープ	鶏肉	でんぷん,★ワンタンの皮	しょうが,しめじ,玉葱,もやし,にんじん,こまつな	19.6 g	白ごま ワンタンの皮
			なし			なし	2.6 g	
13水	○	5年生なし	ちりめん菜めし	★ちりめんじゃこ	米,★大麦,ごま油,★白ごま	こまつな	604 kcal	
			肉じゃが	大豆,●豚肉	米油,しらたき,じゃがいも,砂糖	玉葱,にんじん,グリーンピース	21.4 g	ちりめんじゃこ 大麦 白ごま
			キャベツのしょうが浅漬け			キャベツ,きゅうり,しょうが	15.2 g	
14木	○	5年生なし	ぶどうゼリー	粉寒天	砂糖	ぶどう缶,ぶどうジュース	1.6 g	
			和風バターしょうゆスパゲティ	●ベーコン,●豚肉,のり	★スパゲティ,★バター,米油	にんにく,玉葱,しめじ,えのきたけ,エリンギ	573 kcal	
			五目ひじきサラダ	油揚げ,ひじき,大豆	米油,砂糖	干し椎茸,にんじん,キャベツ,こまつな	23.4 g	調理用牛乳 スパゲティ バター 黒ごま
15金	○		さつまいももち	★調理用牛乳	さつまいも,砂糖,マーガリン,でんぷん,★黒ごま		18.6 g	
			鯖と枝豆チャーハン	★鯖	米,★大麦,ごま油,米油	にんにく,ねぎ,玉葱,えだまめ	566 kcal	
			サンラータン	●豚肉,豆腐,★たまご	ごま油,でんぷん	玉葱,にんじん,たけのこ,しいたけ,しょうが,こまつな	23.6 g	鯖 たまご 大麦
19火	○		中華甘酢漬		砂糖,ごま油	キャベツ,にんじん,きゅうり,だいこん	20.1 g	
			♥カツカレー	鶏肉	米,★大麦,米油,じゃがいも,★バター,★小麦粉,砂糖,大豆,揚げ油,★パン粉	にんにく,しょうが,玉葱,にんじん,トマト缶	704 kcal	
			ヘルシーサラダ <small>郷土料理(中国地方) &amp; 8月誕生日デザート</small>		しらたき,米油,砂糖	キャベツ,にんじん,きゅうり,コーン,玉葱	23.1 g	大麦 バター 小麦粉 パン粉 パイン
20水	○		◆冷凍パイン			★パイン	24.6 g	
			えびめし(岡山)	★えび,★たまご	米,★大麦,★バター,米油,★●デミグラスソース	にんにく,玉葱,にんじん,グリーンピース	558 kcal	
			レモンサラダ(広島)		米油,砂糖	キャベツ,もやし,こまつな,コーン,玉葱,レモン	20.7 g	えび たまご 大麦 バター デミグラスソース(小麦)
21木	○	5年生なし	きびだんご(岡山)	きな粉	白玉粉,上新粉,もちきび,砂糖		13.7 g	
			♥◆みそラーメン	●豚肉	★中華めん,米油,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ,もやし,コーン,ねぎ,こまつな	607 kcal	
			ししゃものごま焼き	★ししゃも	★白ごま		28.6 g	ししゃも 中華めん 白ごま
21木	○	5年生なし	チリソースポテト		じゃがいも,ごま油,砂糖	しょうが,にんにく,ねぎ,グリーンピース	21.5 g	
			高野豆腐五目ご飯	鶏肉,高野豆腐	米,★大麦,米油,砂糖,★白ごま	しょうが,にんじん,えのきたけ	608 kcal	
			いかの生姜焼き	★いか	米油	しょうが	30.2 g	いか 大麦 白ごま
21木	○	5年生なし	いそ和え	のり		こまつな,もやし,コーン	19.8 g	
			いもだんご汁	●豚肉,油揚げ	じゃがいも,でんぷん,こんにゃく	にんじん,だいこん,長ねぎ	2.5 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。  
※都合により献立、食材が変更になることがあります。

**次ページあります。**



# 令和5年9月 献立表(2/2ページ)



北区立神谷小学校

日	行事	牛乳	献立	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	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	アレルギー (飲用乳除く)
22金	○		小松菜ピラフ	鶏肉	米,★大麦,★バター,米油	にんにく,玉葱,コーン,こまつな	556 kcal	調理用牛乳 生クリーム 大麦 バター 揚げ油(小麦) ワンタンの皮
			♥スパイシーぱりぱりサラダ		★揚げ油,★ワンタンの皮,米油, ごま油,砂糖	キャベツ,きゅうり,にんじん,しょう が	17.7 g	
			黒糖ミルクゼリー	★調理用牛乳,★生クリー ム	黒砂糖,砂糖		19.3 g	
25月	○		チキンパエリア	鶏肉	米,★大麦,オリーブ油	にんにく,玉葱,にんじん,マツタケ缶,赤 ピーマン,グリーンピース	629 kcal	たまご クリームチーズ 生クリーム 調理用牛乳 大麦・パン粉 小麦粉
			ソパデアホ(スペイン風)にんにくスープ	●ハム,★たまご	オリーブ油,★パン粉,じゃがい も	にんにく,玉葱,トマト缶,こまつな	23.3 g	
			バスク風チーズケーキ	★クリームチーズ,★生ク リーム,★調理用牛乳,★た まご	砂糖,★小麦粉		25.4 g	
26火	○		ごはん		米		660 kcal	ちりめんじゃこ さわら 揚げ油(小麦) 白ごま
			大豆とじゃこの甘辛揚げ	大豆,★ちりめんじゃこ	★揚げ油,でんぷん,砂糖,★白ご ま		32.7 g	
			さわらのねぎみそ焼き	★さわら		しょうが,ねぎ	21.4 g	
			かりぼり漬け	刻み昆布	★白ごま	大根つぼ漬け,キャベツ,にんじん, きゅうり	2.7 g	
			みそ汁	油揚げ,わかめ	じゃがいも	玉葱,こまつな		
27水	○		レーズンシナモンロール		★ぶどうパン,★バター,砂糖		553 kcal	かつお節 調理用牛乳 ぶどうパン バター
			◆りっちゃんサラダ	●ハム,★かつお節,昆布	米油,砂糖	キャベツ,にんじん,コーン,きゅうり, 玉葱	20.2 g	
			野菜のミルクスープ	●ベーコン,★調理用牛乳	オリーブ油,じゃがいも	にんにく,セロリ,にんじん,玉葱,しょ うが,こまつな	19.8 g	
28木	○		◆キムチチャーハン	★たまご,●豚肉	米,★大麦,米油,ごま油,★白ごま	しょうが,★白菜キムチ,にんじん, 長ねぎ,にら	624 kcal	たまご 大麦 白ごま 白菜キムチ (小麦,さば) パイン缶
			豆乳豚バラスープ	●豚肉,調整豆乳	米油	しょうが,にんじん,キャベツ,こまつ な	23.2 g	
			みつ豆風フルーツポンチ	赤えんどう豆,粉寒天	砂糖	みかん缶,★パイン缶	22.2 g	
29金	○		さんまのひつまぶし風	★さんま	米,★大麦,★揚げ油,でんぷん,砂 糖,★白ごま	しょうが,こねぎ	668 kcal	さんま 大麦 揚げ油(魚) 白ごま
			月見だんご汁	鶏肉,豆腐	米油,白玉粉	にんじん,だいこん,長ねぎ,かぼちゃ, こまつな	22.0 g	
			ぶどう			ぶどう	24.4 g	
						2.2 g		

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。  
※都合により献立、食材が変更になることがあります。

## 9月 給食だよ!

### 9/1 防災の日 食の備えは万全ですか?

大きな災害が発生すると、電気・水道・ガスなどのライフラインが停止し、食品や日用品が手に入りにくくなります。また、新型コロナウイルスなどの感染症流行によって、外出ができなくなる場合もあります。日ごろから、家庭で水や食品を多めに備蓄しておく、いざという時に安心です。

#### 家庭備蓄は「ローリングストック」で!

非常時に備えて最低3日分、できれば1週間分の水や食品を備えておくことが推奨されています。非常食にプラスし、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、使った分を買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えるのがおすすめです。



#### ローリングストックのポイント

1. 家庭にある食品をチェックする
2. 家族の人数や好みに応じて、備蓄食品の内容と量を決める
3. 足りないものを買い足す
4. 賞味期限が切れる前に食べて、その分を買い足す

日常の一部として、無理のない範囲で楽しみながら実践しましょう!



### 9月の献立紹介

#### 9/4(月)「みんなで給食」

いつもは3か7がつく日に実施していますが、アレルギー・宗教等献立表の配布が9/1(金)でしたので、9月の最初の給食は「みんなで給食」にします。

#### 色々なラーメンを食べよう!

給食意見箱に色々なラーメンを食べたいとのリクエストがありましたので、9/5(火)は魚介しょうゆ味の「つけ麺」、9/20(水)は焦がしみその「みそラーメン」を出します。

#### 9/6(水)「黒色づくしメニュー」

9/6は語呂合わせで「く(9)ろ(6)の日」だそうです。給食でも黒米、ワスターソース、黒ごま、わかめなど黒色の食材を使ったメニューを出します。

#### 9/7(木)「ラグビーワールドカップメニュー」

ラグビーワールドカップがフランスで9/8(金)に開幕します。1日早いですが、開催地のナント、トゥールーズ、ニースにちなんだ料理を出します。

#### 9/19(火)は「郷土料理リレー(中国地方)」

岡山県の「えびめし」、「きびだんご」と広島県の名産のしモンを使ったサラダを出します。