



# 令和5年 9月予定献立表 パート1



9月8日からフランスで、ラグビーのワールドカップが開催されます。

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
1 (金)	しゅしよく &しゅさい	★キーマカレー	ぶた肉、大豆	米、油、はちみつ バター、小麦粉	にんにく、しょうが、セロリ、たまねぎ ピーマン、にんじん、なす、りんご、マーメイド	610	22.6	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	デザート	ヨーグルト	ヨーグルト					
4 (月)	しゅしよく	てっこついなり	油あげ、ひじき	米、油、砂糖、ごま	にんじん、えだまめ	603	27.0	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★ブタミンレモン	ぶた肉	片栗粉、油、砂糖	レモン、レモン果汁			
	しるもの	みそしる	わかめ、生あげ		大根、切り干し大根、ねぎ			
5 (火)	しゅしよく	★むぎごはん		米、むぎ		551	26.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さけのあけぼのやき	さけ	マヨネーズ	にんじん			
	ふくさい	ごますあえ		ごま、砂糖	こまつな、もやし			
	しるもの	★よしのじる	とり肉、とうふ	さといも、片栗粉	こんにゃく、にんじん、だいこん ねぎ			
6 (水)	しゅしよく &しゅさい	ソイどん	大豆、とり肉、ベーコン	米、油、小麦粉、砂糖	にんじん、こまつな、たまねぎ	605	27.4	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しるもの	とうがんのかきたまじる	わかめ、とうふ、たまご	片栗粉	とうがん、とうみょう、えのきだけ			
	デザート	★くだもの			なし			
7 (木)	しゅしよく &しゅさい	きつねうどん	とり肉、油あげ	うどん、砂糖	にんじん、たまねぎ、ねぎ こまつな	576	20.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	ぴりからきゅうり		ごま	きゅうり			
	デザート	★おさつチップス		さつまいも、砂糖、油、はちみつ				
8 (金)	しゅしよく &しゅさい	ぶたすきやきどん	ぶた肉、とうふ	米、麩、砂糖、春雨	しめじ、はくさい、こまつな しらたき、ねぎ	614	21.9	9月9日は 『重陽の節句』で す。
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★からしあえ			もやし、こまつな、にんじん、きく			
	デザート	バナナケーキ	たまご、ぎゅうにゅう	砂糖、小麦粉、バター	バナナ			
11 (月)	しゅしよく	ごはん		米		592	28.3	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	やきざかな	さば					
	ふくさい	カレーにくじゃが	ぶた肉	じゃがいも、油、砂糖	たまねぎ、にんじん、しらたき さやいんげん			
	デザート	くだもの			ぶどう			
12 (火)	しゅしよく	とりひじきごはん	とり肉、ひじき	米、むぎ、油、砂糖	にんじん、しょうが、さやえんどう	599	27.5	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★いかフライ	いか	小麦粉、パン粉、油				
	ふくさい	いそあえ	のり		こまつな、もやし、にんじん			
	しるもの	みそしる	とうふ、わかめ	油、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、ねぎ			
13 (水)	しゅしよく	★くろパン		パン(乳)		578	23.2	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	ホワイトシチュー	とり肉、ぎゅうにゅう チーズ	油、じゃがいも、バター 小麦粉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー			
	ふくさい	ひじきのトマトに	ひじき、ツナ、大豆	油	にんにく、トマト、コーン			
	デザート	パインゼリー	寒天	砂糖	パインジュース			
14 (木)	しゅしよく	げんまいわかめごはん	わかめ	米、玄米		552	25.8	8・9月 うまれ
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	アジのレモンふうみ	アジ	バター、片栗粉、油、砂糖	にんにく、しょうが、レモン果汁			
	しるもの	★とんじる	ぶた肉、とうふ	油、じゃがいも	ごぼう、だいこん、にんじん、こんにゃく、ねぎ			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい  
食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。  
よくかむと栄養が吸収されます。★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

15日以降は、裏面にあります。→



# 令和5年 9月予定献立表 パート2



## ラグビーのワールドカップが開催されます。がんばれ 日本

北区立谷端小学校

日 (曜日)	料理の種類	献立名	食品名			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	行事
			血や肉をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子を整える(緑)			
			牛乳・肉・魚・豆・海そうなど	米・パン・めん・さとう・油など	野菜・果物・きのこなど			
15 (金)	しゅしよく	★きのこピラフ	ベーコン	米、バター	しめじ、にんじん、エリンギ、パセリ	610	23.4	♪世界味めぐり「イングランド」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪しろみさかなのえいこくふう	メルルーサ	バター、クラッカー	パセリ、レモン果汁			
	しるもの	やさいスープ	ぶた肉		たまねぎ、にんじん、レタス きゃべつ、こまつな			
	デザート	♪ミンスパイ		さつまいも、砂糖、春巻きの皮、小麦粉、油	りんご缶、あんず、レーズン			
18 (月)	敬老の日							
19 (火)	しゅしよく	ごはん		米		625	29.7	1年 おなか 元気教室
	のみもの	にゅうさんいんりょう	乳酸飲料					
	しゅさい	★とりにくのさっぱりに	とり肉	砂糖	にんにく、しょうが			
	しるもの	みそけんちん	とうふ、油あげ	じゃがいも、油	ごぼう、だいこん、にんじん ねぎ			
20 (水)	しゅしよく	ゆかりごはん		米、玄米	ゆかり	643	22.7	♪6年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	★スナックパイフィッシュ	ツナ、おから、チーズ	ぎょうざの皮、小麦粉、油、マヨネーズ	たまねぎ			
	ふくさい	だいずのいそに	大豆、とり肉、ひじき	油、砂糖	ごぼう、にんじん、こんにゃく			
	デザート	♪フルーツポンチ		砂糖	みかん缶、パイン缶、もも缶			
21 (木)	しゅしよく	ジャムサンド		パン(乳)	ジャム	612	24.9	5年 ぎょしよく 授業
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	まだいのムニエル マスタードソースかけ	まだい	小麦粉、油、マヨネーズ、バター 砂糖、はちみつ、片栗粉				
	ふくさい	みかんサラダ		油、砂糖	みかん缶、きゃべつ、コーン、にんじん			
	しるもの	かぼちゃのスープ	ぎゅうにゅう、生クリーム	バター、小麦粉、油	かぼちゃ、たまねぎ、パセリ			
22 (金)	しゅしよく &しゅさい	ちゅうかどん	ぶた肉、いか、うずら卵	米、むぎ、油、片栗粉	たけのこ、しいたけ、きくらげ、しめじ しょうが、にんじん、たまねぎ、はくさい、もやし	613	26.1	
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	★キムチはるまき	大豆、わかめ	片栗粉、春雨、春巻きの皮、小麦粉、油	キムチ、もやし			
25 (月)	しゅしよく	★ツナトースト	ツナ	パン(乳)、マーガリン マヨネーズ	たまねぎ、コーン	588	24.3	全校 写生会
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	チリコンカン	ぶた肉、大豆	油、小麦粉、バター 砂糖	たまねぎ、ごぼう、れんこん、にんじん ピーマン、にんにく、セロリー、トマト			
	デザート	くだもの			なし			
26 (火)	しゅしよく	♪ごはん		米		665	25.4	♪6年 リクエスト
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	♪とりのからあげ	とり肉	小麦粉、片栗粉、油	にんにく、しょうが			
	ふくさい	♪かいそうサラダ	かいそう	油、砂糖	きゅうり、もやし、にんじん			
	しるもの	♪みそしる	油あげ	さといも	こまつな			
27 (水)	しゅしよく &しゅさい	★あんかけやきそば	ぶた肉、いか、えび	中華めん、油、片栗粉	しょうが、にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし たけのこ、しいたけ、きくらげ、きゃべつ	625	21.1	♪日本味めぐり「埼玉県」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	ふくさい	♪みそポテト		じゃがいも、小麦粉、油、砂糖				
28 (木)	しゅしよく &しゅさい	♪カレモア	とり肉、豆乳	米、むぎ、油、小麦粉 じゃがいも、はちみつ	にんにく、たまねぎ、パプリカ、にんじん しょうが、トマト	588	21.0	♪世界味めぐり「サモア」
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	デザート	タピオカいりヨーグルト	ヨーグルト	タピオカ、砂糖	パイン缶、もも缶、みかん缶			
29 (金)	しゅしよく	ちやめし		米、玄米		601	24.9	十五夜 献立
	のみもの	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	しゅさい	さけのこがねやき	さけ、チーズ	マヨネーズ	にんじん			
	しるもの	♪つきみじる		白玉粉、さといも	かぼちゃ、しいたけ、たけのこ			
	デザート	♪おつきみデザート	寒天		もも缶、ぶどうジュース			

※使用している食材をすべて記載しているわけではありません。アレルギー等で知りたい食品や給食に関するお問い合わせは、学校栄養士までご相談ください。よくかむと栄養が吸収されます。★マークはたくさんかんで食べてほしいメニューです。

谷端小学校	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (グラム)	脂質 (グラム)	炭水化物 (グラム)	塩分 (グラム)
	今月の平均	603	24.7	21.6	82.2
文部科学省基準	650	21~33	14~22	80~110	2.0未満



### 9月の目標：時間を考えて食事をしましょう。