

9がつ * こんだてひょう *

◆こんげつのきゅうしょくもくひょう：バランスのとれたしょくじをしよう品川区立品川学園1～6年

ひにち	ようひ	こんだてめい	ちやにくになるしょくひん	ちからやねつになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	エネルギー	たんぱくしつ	ひとくちメモ
1	火	カレーライス こまつなサラダ なし ぎゅうにゅう	ぶたにく ハム ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ こむぎこ こめつぶむぎ サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう	にんじん たまねぎ にんにく しょうが きゅうり レモン こまつな にんじん もやし なし	611	20.2	旬しゅんの梨なしをデザートにつけました。 2学期も給食をたくさん食べてください。
2	水	ツナピラフ レモンサラダ しろいんげんまめとじゃがいものポタージュ ぎゅうにゅう	ツナ ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう しろいんげんまめ	はいがまい こめ サラダあぶら サラダあぶら さんおんとう じゃがいも しょくパン サラダあぶら	パセリ マッシュルーム にんじん たまねぎ きゅうり にんじん キャベツ レモン パセリ たまねぎ	586	21.4	ツナはマグロから作られる加工食品です。 保存性ほぞんせいがよく、手軽てがるにたんぱく質を とることができます。
3	木	ごはん とりにくのみそこうじやき やさいとわかめのすのもの ごじる ぎゅうにゅう	みそ とりにく わかめ とうにゅう みそ だいず あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごま さんおんとう サラダあぶら	きゅうり にんじん もやし ねぎ だいこん こんにやく ごぼう	629	28.6	鶏肉とりにくのみそ麴こうじやきは3つの調味料ちようみりようを使用 しています。「塩麴しおこうじ」「みそ」「みりん」 でこれらはすべて発酵食品です。
4	金	スパゲティミートソース ポテいりフレンチサラダ りんごゼリー ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいず こなかんてん ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ さんおんとう サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら さんおんとう じょうはくとう	たまねぎ マッシュルーム にんじん にんにく しょうが きゅうり キャベツ にんじん ホールコーン りんごジュース	578	23.6	スパゲッティはパスタの一種で パスタの中なかでも長い形状なが けいじようのものをいいます。
7	月	チキンライス ジャーマンポテト やさいのとうにゅうスープ ぎゅうにゅう	とりにく ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム とうにゅう ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら じゃがいも サラダあぶら サラダあぶら でんぶん	マッシュルーム にんじん たまねぎ たまねぎ パセリ にんじん こまつな たまねぎ しめじ	588	19.7	ジャーマンポテトのジャーマンとは 「ドイツの」という意味ですが ジャーマンポテトはドイツの料理ではありません。
8	火	けんちんうどん もやしのあまずに まっちゃむしばん ぎゅうにゅう	とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	れいとううどん ごまあぶら さといも ごまあぶら すりごま さんおんとう こむぎこ チョコチップ サラダあぶら さんおんとう	にんじん ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ こまつな きゅうり にんじん もやし	554	20.9	9年生が修学旅行で行く京都府の特産品である 宇治抹茶をつかってむしばんをつくります。
9	水	ごはん さばのごまみそやき きっかあえ ごもくじる ぎゅうにゅう	さば みそ あかみそ ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい ごま すりごま さんおんとう	もやし キャベツ こまつな きく ねぎ だいこん こまつな ほししいたけ にんじん こんにやく	601	28.2	9月9日は重陽の節句 別名「菊の節句」です。
10	木	ホイコーローどん はるさめスープ オレンジゼリー ぎゅうにゅう	あかみそ ぶたにく はっちょうみそ とりにく わかめ こなかんてん ぎゅうにゅう	はいがまい こめ でんぶん サラダあぶら さんおんとう はるさめ さんおんとう	ピーマン キャベツ ねぎ にんじん たけのこ にんにく しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ しょうが オレンジジュース	594	21.4	春雨は中国でうまれた食品です。 日本以外に、韓国やベトナムでも よく食べられています。
11	金	きなこあげパン とうにゅういりホホワイトシチュー キャロットドレッシングサラダ ぎゅうにゅう	きなこ ぎゅうにゅう なまクリーム ベーコン とうにゅう とりにく	ショートニングパン さんおんとう あぶら じゃがいも こむぎこ サラダあぶら さんおんとう サラダあぶら	パセリ マッシュルーム たまねぎ にんじん きゅうり たまねぎ にんじん キャベツ	640	21.9	きなこあげパンは、昭和時代に 東京都の学校給食でうまれました。
14	月	ごはん ポテトコロッケ ゆでやさいわふうドレッシング とうふとわかめのみそしる ぎゅうにゅう	ぶたひきにく みそ れいとうどうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい じゃがいも パンこ こむぎこ ポテトフレーク あぶら サラダあぶら	にんじん たまねぎ きゅうり たまねぎ にんじん もやし ねぎ だいこん	673	22.1	給食のポテトコロッケは じゃがいもの皮をむくところから 給食室の手作りです。
15	火	ガーリックライスなすミート やさいスープ ぶどう ぎゅうにゅう	ぶたひきにく だいず ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	じゃがいも はいがまい こめ こむぎこ あぶら サラダあぶら	たまねぎ なす パセリ にんにく たまねぎ にんじん キャベツ セロリ ぶどう	567	21.1	秋にとれるなすは「秋なす」といって 皮がやわらかくジューシーでおいしいです。
16	水	ながさきちゃんぼん ひじきいりわふうサラダ カステラふうケーキ ぎゅうにゅう	いか ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ひじき たまご ぎゅうにゅう	ちゃんぼん サラダあぶら さんおんとう サラダあぶら こむぎこ はちみつ さんおんとう	にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ にんにく しょうが ホールコーン こまつな はくさい いとこんにやく にんじん	580	22.9	長崎県の郷土料理給食です。
17	木	ごはん ししゃものごまやき かふうやさい じゃがいものいりに ぎゅうにゅう	ししゃも とりにく あげボール ぎゅうにゅう	こめ はいがまい こむぎこ ごま ごまあぶら じゃがいも サラダあぶら さんおんとう	きゅうり にんじん もやし キャベツ にんにく こんにやく ほししいたけ にんじん たけのこ ごぼう	582	24.6	頭からしっぽまで丸ごと食べられるししゃもは カルシウムの補給にもってこいの魚です。
18	金	ちゅうかどん パンパンジー フルーツポンチ ぎゅうにゅう	むきえび いか ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら でんぶん ねりごま すりごま さんおんとう じょうはくとう	チンゲンサイ にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし にんじん ねぎ しょうが おうとう パインアップル みかん	567	23.1	パンパンジーは四川料理の一つです。
24	木	フィッシュバーガー コロコロコンスープ バナナ ぎゅうにゅう	メルルーサ ぎゅうにゅう	ショートニングパン パンこ こむぎこ あぶら じゃがいも	キャベツ たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ ホールコーン バナナ	578	23.5	フィッシュバーガーには メルルーサという白身魚をつかっています。
25	金	さといもごはん さわらのさいきょうやき さわにわん おつきみだんご ぎゅうにゅう	ぶたにく あぶらあげ あまみそ さわら ぶたにく ぎゅうにゅう	はいがまい こめ さといも さんおんとう サラダあぶら でんぶん でんぶん さんおんとう しらたまもち	ごぼう ねぎ だいこん こまつな ほししいたけ ごぼう にんじん	666	29.6	十五夜給食です。 十五夜は別名「芋名月」ともいい この芋は里芋のことをさします。
28	月	ひじキムチャーハン いかのかわりあげ ちゅうかふうたまごスープ ぎゅうにゅう	ぶたひきにく ひじき いか たまごとりにく れいとうどうふ ベーコン ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら こむぎこ でんぶん あぶら でんぶん	はくさいキムチ ねぎ にんじん たけのこ しょうが チンゲンサイ にんじん ほししいたけ たまねぎ	555	28.4	ひじきとキムチを入れた かわり種のチャーハンをつくります。
29	火	くろざとうパン パンプキングラタン ビーンズスープ ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう ミックスチーズとりにく とうにゅう ベーコン しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	くろざとうパン こむぎこ サラダあぶら さつまいも	かぼちゃ パセリ たまねぎ マッシュルーム セロリ パセリ キャベツ にんじん たまねぎ にんにく	625	24.7	かぼちゃの旬は7～8月ですが 食べごろは9～11月といわれています。
30	水	なめし たまごやき いとかんてんのごまずあえ ちゃんこじる ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご ぶたひきにく あぶらあげ いとかんてん とりにく れいとうどうふ ぎゅうにゅう	こめ はいがまい サラダあぶら さんおんとう サラダあぶら すりごま さんおんとう	こまつな ほししいたけ たまねぎ きゅうり にんじん もやし しめじ だいこん ねぎ はくさい にんじん にら	600	26.8	明日は都民の日です。東京都で多く作られている小松菜 をつかった「菜めし」と、郷土料理である「ちゃんこ鍋」 をイメージした汁をつくります。

※献立は行事や食材の都合により変更する場合があります。

※エネルギーとたんぱく質は、3・4年生の栄養価です。1・2年生は0.9を、5・6年生は1.1をそれぞれ3・4年生の栄養価にかけてください。