



# [ 配布用献立表 ]



2021年 9月

東久留米市立南町小学校

日	主食	牛乳	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膳 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
8月30日	カレーライス	発酵乳	ダイコンサラダ 冷凍パイ	★ジョアブルーベリー 豚肩肉	米, 押麦, サラダ油, ジャガイモ, ★バター, 薄力粉, 上白糖, 三温糖, ★白いりごま	にんにく, 生姜, にんじん, 玉葱, セロリー, ホールトマト, ホールコーン (冷), だいこん, きゅうり, 冷凍パイ	633 kcal 14.4 g 14.7 g 1.2 g
8月31日 火	梅じゃご飯	○	生揚げのチーズ焼き わかめ和え きのこ味噌汁	★牛乳, ★ちりめんじゃこ, 生揚げ, 豚もも挽き肉, 赤みそ, ★ピザチーズ, 生わかめ, ★焼き竹輪, 白みそ	米, ごま油, ★白いりごま, サラダ油, 三温糖	梅干し, にんじん, 玉葱, にんにく, セロリー, えのきたけ, きゅうり, もやし, ほんしめじ, たもぎだけ, 生しいたけ, 長葱	650 kcal 27.9 g 24.6 g 3.3 g
9月1日 水	ホットドッグ	○	黒豆入りポトフ 果物 (Wみかん缶)	★牛乳, フランクロング 鶏もも肉, ベーコン, 黒豆	★パン, オリーブ油, ジャガイモ, 上白糖	キャベツ, 長葱, 玉葱, にんじん, セロリー, 夏みかん (缶), みかん (缶)	675 kcal 26.6 g 26.5 g 1.7 g
2日 木	鮭寿司	○	ふくさ卵 田舎味噌汁 青菜と大豆の 胡麻酢あえ	★牛乳, だし昆布, ★鮭, きざみのり, ★液卵, 鶏ももひき肉, 豆腐, 白みそ, 赤みそ, 大豆	米, 上白糖, ★白いりごま, 春雨, サラダ油, ジャガイモ, ★白すりごま, ごま油	きゅうり, にんじん, にら, 長葱, だいこん, はくさい, こまつな, もやし	656 kcal 26.5 g 20.6 g 2.2 g
3日 金	わかめご飯	○	ヤンニョム豆鯨 肉豆腐 巨峰	★牛乳, わかめ, ★豆あじ コチジャン, 豚肩肉, 押し豆腐	米, ★白いりごま, 薄力粉, でん粉, 菜種油, ごま油, 上白糖, ★白すりごま, サラダ油, 車麩, 三温糖	にんにく, 玉葱, しらたき, いんげん, にんじん, 長葱, 巨峰	633 kcal 25.1 g 18.4 g 1.7 g
6日 月	発芽玄米ごまご飯	○	鮭の唐揚げおろしソース わかめのささみ和え 秋なすの味噌汁	★牛乳, ★鮭切り身, 鶏ささ身, 生わかめ, 生揚げ, 生わかめ, 赤みそ, 白みそ	米, 発芽玄米, ★白いりごま, でん粉, 菜種油, サラダ油, 三温糖	生姜, だいこん, 玉葱, にんにく, レモン, きゅうり, はくさい, なす, 長葱	610 kcal 26.3 g 18.7 g 2.0 g
7日 火	ハワイアン トースト	発酵乳	マンハッタンスープ 海草と卵のサラダ	★ジョアマスカット ベーコン, 鶏むね肉, ★あさり, 大豆, ★液卵, 海草ミックス	★パン, ★バター, 上白糖, ★はちみつ, ★ココナッツパウダー, オリーブ油, ジャガイモ, サラダ油	パイ (缶), キャベツ, 玉葱, ホールトマト, いんげん, きゅうり, ホールコーン	583 kcal 24.2 g 22.5 g 1.4 g
8日 水	△口鯨マーボー丼	○	大根ときゅうりの ゴマ風味 サイダー フルーツポンチ	★牛乳, 押し豆腐, ★むろあじすり身, 赤みそ, 寒天缶	米, サラダ油, 三温糖, でん粉, ごま油, 上白糖, ★白いりごま	生姜, にんにく, 長葱, 干し椎茸, にら, たけのこ水煮, だいこん, きゅうり, 甘夏みかん, ★黄桃 (缶), パインアップル (缶), ★りんご	654 kcal 26.7 g 16.8 g 1.9 g
9日 木	スパイシー トマトライス	○	ツナポテトサラダ 果物 (すいか)	★牛乳, 豚もも挽き肉, 豚レバー, ★ツナレトルト	米, ★バター, サラダ油, 三温糖, コーンスターチ, ジャガイモ, 上白糖	にんにく, 玉葱, マッシュルーム, グリーンピース, トマト, ホールトマト, にんじん, きゅうり, ホールコーン, ★すいか	686 kcal 23.0 g 20.3 g 1.7 g
10日 金	麦ごはん	○	味付け海苔 鶏じゃがのゴマ味噌煮 ゴーヤチャンプルー	★牛乳, 味付けのり, 鶏もも肉, 生揚げ, 赤みそ, 鶏ももひき肉, 押し豆腐	米, 押麦, サラダ油, ジャガイモ, ★白すりごま, 菜種油, ごま油, 三温糖	生姜, 玉葱, にんじん, ごぼう, だいこん, いんげん, にがうり, 長葱	660 kcal 24.8 g 20.3 g 1.6 g
13日 月	ご飯	○	生揚げの五目あんかけ 豆苗ソテー 梨	★牛乳, 生揚げ, 豚肩肉 ★うずら卵, ベーコン	米, 三温糖, サラダ油, でん粉, ごま油	にんじん, たけのこ水煮, 長葱, にら, 干し椎茸, にんにく, 玉葱, もやし, トウモロコシ ★なし	650 kcal 25.6 g 23.2 g 1.7 g

※アレルギー食品には★印を表示しています。

## メニュー紹介

9月2日 (木) ふくさ卵	9月7日 (火) ハワイアントースト	9月13日 (月) 生揚げの五目あんかけ
人参、にら、春雨、長ネギ、鶏ひき肉を甘辛く煮たものを卵で包むようにして焼きあげたものです。風呂敷で包んだように見えることからふくさ卵という名前が付けました。	パイナップルの缶詰をミキサーでペースト状にしたものとバター、ココナッツ、はちみつを混ぜて食パンに塗ってこんがり焼いたトーストです。	生揚げをあらかじめ砂糖と醤油で甘辛く煮ておきます。豚肉、ウズラ卵が入った野菜炒めに生揚げを戻して仕上げたものです。

日	主食	牛乳	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食分・ たんぱく質 脂質 食塩相当量
14 火	しらすゆかりごはん	○	真鯛のピリ辛漬け 水菜のアーモンド和え 呉汁	★牛乳,★しらす干し ★まだい,★ちりめん じゃこ,鶏むね肉,大豆,赤 みそ,白みそ	米,押麦,でん粉,菜種油,三 温糖,ごま油,★アーモンド スライス,板こんにゃく	ゆかり粉,生姜,長葱,水菜,だ いこん,にんじん,ごぼう	622 kcal 31.0 g 16.7 g 1.7 g
15 水	スタミナ ぶっかけうどん	○	小さいわしの 甘辛ごまがらめ パセリポテト 巨峰	★牛乳,生わかめ,豚もも 肉,★たまご,★小さいわし	うどん,三温糖,ごま油,サ ラダ油,でん粉,菜種油,上 白糖,★白いりごま,じゃが 芋	長葱,いんげん,水菜,キャバ ツ,生姜,巨峰	685 kcal 27.4 g 22.6 g 2.1 g
16 木	しめじご飯	○	凍り豆腐の卵とじ 切り干し大根の和え物 白菜と油揚げの味噌汁	★牛乳,鶏もも肉,油揚げ 凍り豆腐さいの目,★液 卵,生わかめ,赤みそ,白み そ	米,三温糖,★練りゴマ ★白いりごま	ほんしめじ,にんじん,玉葱 グリーンピース,切干し大根 こまつな,キャベツ,はくさ い,長葱	654 kcal 28.9 g 22.6 g 2.3 g
17 金	ごまじゃこご飯	○	ジャンボぎょうざ 中華サラダ 中華スープ	★牛乳,★ちりめんじゃ こ,豚もも挽き肉,ポーク ハム,鶏もも肉,豆腐	米,★白いりごま,ごま油, でん粉,ぎょうざの皮,菜種 油,春雨,サラダ油,三温糖	キャベツ,にら,長葱,にんに く,生姜,赤ピーマン,きゅう り,玉葱,にんじん,きくらげ もやし	697 kcal 24.3 g 24.2 g 1.9 g
21 火	粒粒アーモンド トースト	○	カレーポテトスープ シーフードサラダ	★牛乳,鶏むね肉,ひよこ まめ,ベーコン,★いか ★むきえび,★ほたて小 柱	★パン,★ソフトマーガリ ン,★はちみつ,★アーモン ド,じゃが芋,サラダ油,三 温糖	生姜,長葱,玉葱,キャベツ,に んじん,きゅうり	588 kcal 24.8 g 25.1 g 1.3 g
22 水	えびと豆腐の チリソース丼	○	キャベツの香味かけ 変わり大学芋	★牛乳,鶏むね肉,押し豆 腐,★むきえび,ひよこま め	米,サラダ油,でん粉,上白 糖,ごま油,★白すりごま さつまいも,菜種油,水あ め,★黒いりごま	にんにく,生姜,たけのこ水 煮,ほんしめじ,長葱,にら キャベツ,きゅうり,にんじん	624 kcal 26.4 g 16.2 g 1.8 g
24 金	秋の香りご飯	発酵乳	さばのカレー揚げ おかか和え 豆腐の味噌汁	★ショア,油揚げ,★さば, ★液卵,★おかか削り節, 豆腐,生わかめ,赤みそ,白 みそ	米,もち米,さつまいも,薄 力粉,でん粉,★白いりご ま,サラダ油,あられ麩	にんじん,ほんしめじ,生姜 はくさい,こまつな,もやし 長葱	579 kcal 20.6 g 18.1 g 1.9 g
27 月	肉チャーハン	○	ししゃもの黒ごま揚げ トッポギスープ 梨	★牛乳,★たまご,豚肩肉 ★ししゃも	米,押麦,サラダ油,★黒い りごま,薄力粉,菜種油 トッポギ,ごま油	にんにく,生姜,長葱,にんじ ん,干し椎茸,白菜キムチ,こ まつな,★なし	632 kcal 23.5 g 21.5 g 1.7 g
28 火	ロコモコ	○	アスパラガススープ フルーツポンチ	★牛乳,豚挽き肉,凍り豆 腐粉末,★調理用牛乳 ★液卵,ベーコン	米,押麦,サラダ油,ドライ パン粉,三温糖,でん粉,オ リーブ油,上白糖,アレンジ ダイスゼリーシャインマ スカット,アレンジダイス ゼリーピーオーネ	玉葱,にんじん,マッシュルー ム,キャベツ,もやし,セロ リー,グリーンアスパラ,みか ん(缶),パイナップル (缶),★黄桃(缶)	649 kcal 22.1 g 19.7 g 1.8 g
29 水	さんまの蒲焼丼	○	なめこ味噌汁 小松菜の 辛子醤油かけ	★牛乳,★さんま,きざみ のり,豆腐,生わかめ,赤だ しみそ,白みそ	米,押麦,でん粉,菜種油,三 温糖,★白いりごま,あられ 麩	生姜,だいこん,なめこ,長葱 こまつな,もやし,にんじん	620 kcal 23.1 g 22.6 g 2.1 g
30 木	スパゲティー 地中海ソース	○	じゃこ入り海藻サラダ スイートポテト	★牛乳,★いか,★むきえ び,★ホタテ,★粉チーズ 海藻ミックス,★ちりめ んじゃこ,★調理用牛乳 ★生クリーム,★たまご	スパゲティ,オリーブ油,薄 力粉,★バター,サラダ油 三温糖,★白いりごま,さつ まいも,上白糖	にんにく,セロリー,玉葱,に んじん,ホールトマト,パセ リ,キャベツ,きゅうり	689 kcal 25.2 g 22.4 g 1.9 g

※アレルギー食品には★印を表示しています。

### メニュー紹介

9月14日(火) 真鯛のピリ辛漬け	9月15日(水) スタミナぶっかけうどん	9月28日(火) ロコモコ
農林水産省国産農水産物販路多様化緊急対策事業で宮崎県で漁獲された真鯛を給食に無償で提供していただきます。真鯛のおいしさをしっかり味わって食べてください。	冷たく冷やしたうどんに甘辛味に仕上げた豚肉と野菜の炒め煮と手作りつゆをかけていただきます。	ご飯の上にデミグラスソースに絡めた高野豆腐入りのハンバーグを乗せていただきます。野菜炒めも添えてあります。ソースのおいしさでハンバーグも野菜もしっかり食べられますよ!

