



9月

こん だて よ てい ひょう
献立予定表

令和元年 9月

ねづやま夢の学び舎 世田谷区立松原小学校

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
3 火	わかめご飯		米、おおむぎ	わかめ		665 kcal
	じゃがいものそぼろ煮		油、さとう、じゃがいも、でん粉	豚肉、鶏ひき肉、凍り豆腐	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ	22.3 g
	ごぼうチップサラダ		油、さとう		キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ	
	フルーツゼリー		さとう	アガー	みかん缶、パインアップル缶	
4 水	ドリア風		米、おおむぎ、バター、油、小麦粉	鶏肉、あさり、ほたて、えび、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン	654 kcal
	キャベツとひよこ豆のスープ		じゃがいも	ベーコン、ひよこめ	にんじん、たまねぎ、キャベツ、パセリ	23.4 g
	くだもの（梨）				なし	
5 木	あげパン（きな粉）		国内産小麦粉コッペパン、油、さとう	きな粉		510 kcal
	明日葉麺のとりみ汁		明日葉うどん、でん粉	鶏肉、なると	（干）しいたけ、にんじん、だいこん、ねぎ、こまつな	21.0 g
	和風サラダ		油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん、パプリカ	
6 金	マーボーナス丼		米、おおむぎ、油、さとう、ごま油、でん粉	鶏肉、豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きくらげ、なす、ピーマン	654 kcal
	さつまいものみそ汁		さつまいも		（干）しいたけ、だいこん、ねぎ、こまつな	23.0 g
	くだもの（りんご）				りんご	
9 月	鶏ごぼうごはん		米、もち米、油、ごま油、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、（干）しいたけ、こんにゃく	612 kcal
	天ぷら（さつまいも）		さつまいも、小麦粉、油			22.0 g
	もずくとちくわのみそ汁			ちくわ、沖縄もずく、豆腐	にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら	
	くだもの（梨）				なし	
10 火	ごはん		米			682 kcal
	魚のごまだれかけ（さば）		さとう、ごま	さば		26.6 g
	レンコンのきんぴら		ごま油、油、さとう		れんこん、にんじん	
	のっぺい汁		さといも、でん粉	鶏肉、豆腐、油揚げ	にんじん、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな	
11 水	ピザトースト		国内産小麦粉食パン、油	ウィンナー、シュレッドチーズ	にんにく、たまねぎ、ピーマン、マッシュルーム	588 kcal
	豚肉と野菜のスープ煮		じゃがいも	ベーコン、豚肉	にんじん、たまねぎ、しめじ、白菜、パセリ	25.4 g
	こんにゃくとツナのサラダ		さとう、ごま	ツナ	サラダこんにゃく、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ	
12 木	山菜おこわ		もち米、米、栗、油、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、れんこん、ぜんまい	608 kcal
	生揚げとキャベツのみそ汁			生揚げ	にんじん、キャベツ、ねぎ	23.6 g
	小松菜サラダ		さとう	ベーコン	こまつな、もやし、コーン缶	
	くだもの（りんご）				りんご	
13 金	ソース焼きそば		むし中華麺、油	いか、豚肉、粉かつおぶし、青のり	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、きくらげ、にら	574 kcal
	大根の塩こんぶあえ			塩昆布	だいこん、こまつな	23.0 g
	月見だんご		白玉粉、さとう	豆腐、きな粉		
	くだもの（みかん）				みかん	



今年の十五夜は9月13日です。十五夜は「中秋の名月」とも呼ばれ、「秋の真ん中に出る月」という意味があります。

9月 ウラ

日	献立名	牛乳	黄の仲間 熱や力の元になる	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
17 火	さんまごはん		米、おおむぎ、でん粉、油、さとう	さんま	しょうが、こねぎ	679 kcal
	こんにゃくサラダ	MILK	さとう、ごま油、油、ごま		サラダこんにゃく、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ	23.7 g
	ずまし汁		あられふ	わかめ、豆腐	だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな	
	くだもの（みかん）				みかん	
18 水	スパゲティ トマトソース	MILK	スパゲッティ、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉	とうがらし、にんにく、セロリー、たまねぎ、にんじん、しめじ、ホールトマト缶、ピーマン	645 kcal
	ツナポテトグラタン		じゃがいも、油、バター、小麦粉、パン粉	ツナ、牛乳、粉チーズ、シュレッドチーズ	たまねぎ、コーン缶、ピーマン	24.5 g
	くだもの（ぶどう）				巨峰	
19 木	スタミナ丼	MILK	米、おおむぎ、油、でん粉、ごま油	豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、(干)しいたけ	718 kcal
	だいこんとなめこのみそ汁			油揚げ、豆腐、わかめ	だいこん、なめこ、こまつな	25.4 g
	リンゴ入りスイートポテト		さつまいも、さとう、バター、はちみつ	牛乳、生クリーム	りんご	
20 金	麦入りごはん		米、おおむぎ			639 kcal
	豆入り筑前煮	MILK	油、ごま油、さとう、さといも	大豆、鶏肉、こんぶ、さつま揚げ	しょうが、ごぼう、こんにゃく、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、たまねぎ、さやいんげん	24.7 g
	わかめとじゃこのサラダ		ごま油、さとう、ごま	わかめ、じゃこ	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	
	くだもの（菊花みかん）				みかん	
24 火	ごはん		米			627 kcal
	ひじきふりかけ	MILK	さとう、ごま	干ひじき、じゃこ		25.8 g
	鶏肉と里芋のうま煮		油、さといも、さとう	かつお節、鶏肉、凍り豆腐、うずら卵	(干)しいたけ、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、にんじん	
	おひたし			油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん、えのきたけ	
25 水	子ぎつねごはん	MILK	米、おおむぎ、さとう	鶏肉、油揚げ	にんじん、万能ねぎ	614 kcal
	みそけんちん汁		さといも	豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	22.4 g
	春雨中華サラダ		はるさめ、油、さとう、ごま油	ハム	キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ	
26 木	あんかけチャーハン	MILK	米、おおむぎ、油、でん粉、ごま油	豚肉、えび、鶏卵	しょうが、ねぎ、にんじん、たけのこ、だいこん、(干)しいたけ	672 kcal
	塩ナムル		ごま油		もやし、こまつな、にんじん	25.0 g
	お豆かりんとう		さつまいも、でん粉、油、さとう、ごま	大豆		
27 金	シナモントースト		食パン、バター、さとう	牛乳		646 kcal
	さつまいもの豆乳クリームスープ	MILK	油、さつまいも、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豆乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、クリームコーン、コーン、パセリ	23.9 g
	グリーンサラダ		油、さとう		キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、たまねぎ	
	くだもの（ブルーベリー）				ブルーベリー	
30 月	キムチチャーハン	MILK	米、おおむぎ、油、ごま油	豚肉	しょうが、にんにく、たまねぎ、(干)しいたけ、にんじん、たけのこ、ねぎ、キムチ、にら	635 kcal
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん	21.0 g
	かきたま汁		でん粉	わかめ、豆腐、鶏卵	たまねぎ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜	
	くだもの（りんご）				りんご	

