



れいわ8ねん 9月 こんだてひょう



池尻小学校

日	主食	牛乳	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
2 水	カレーライス アスパラじゃこあえ ホワイトゼリー	○	ベーコン,豚肉,粉チーズ, 牛乳,じゃこ,粉寒天, 粉ゼラチン	米,油,じゃがいも, バター,小麦粉,油,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, セロリー,にんじん,りんご, (冷)グリーンピース,アスパラガス	664 kcal 22.5 g 19.6 g
3 木	ごはん さばのみそ煮 おひたし すまし汁	○	牛乳,さば,けずりぶし, こんぶ,生わかめ	米,さとう,小町麴	しょうが,ねぎ,もやし, こまつな,にんじん	605 kcal 24.4 g 22.6 g
4 金	ツナトースト キャベツスープ フルーツジュレ	○	ツナ,牛乳, 鶏肉,粉ゼラチン	食パン,マヨネーズ(全卵型), じゃがいも,さとう	レモン,たまねぎ,パセリ, にんじん,キャベツ,セロリー, りんごジュース,みかん(缶), パインアップル(缶),黄桃(缶)	587 kcal 24.6 g 22.8 g
7 月	三色丼 豆腐汁 ゆずゼリー	○	鶏ひき肉,鶏卵,牛乳, けずりぶし,豆腐,粉寒天, 粉ゼラチン	米,さとう,油, でん粉,はちみつ	しょうが,こまつな, にんじん,ねぎ,水菜,ゆず	613 kcal 27.1 g 19.9 g
8 火	ごはん ししゃものいそべあげ ちくわと野菜のごまあえ 豆乳入りみそ汁	○	牛乳,ししゃも,あおのり, ちくわ,けずりぶし,豆腐, 豆乳,生わかめ	米,小麦粉,油, さとう,ごま	もやし,こまつな,にんじん, だいこん,えのきたけ	602 kcal 27.1 g 18.1 g
9 水	青菜のチャーハン 野菜スープ ずんだもち	○	ハム,鶏卵,牛乳,鶏肉, コンデンスミルク(加糖練乳)	米,油,白玉もち, さとう,でん粉	こまつな,にんじん,キャベツ, たまねぎ,えだまめ(冷凍)	606 kcal 23.4 g 17.2 g
10 木	ごはん あじの甘酢あんかけ 即席漬 ABCスープ	○	牛乳,まあじ,鶏肉	米,でん粉,小麦粉,油, さとう,マカロニ	たまねぎ,にんじん,ピーマン, (干)しいたけ,キャベツ, きゅうり,しょうが	614 kcal 29.9 g 17.5 g
11 金	胚芽パン ユリアナスープ いか入りキャベツサラダ みかんゼリー	○	牛乳,豚肉,牛乳,いか, 粉寒天,粉ゼラチン	胚芽パン,油,バター, 小麦粉,油,さとう	たまねぎ,にんじん,パセリ, キャベツ,みかんジュース, みかん(缶)	592 kcal 24.6 g 25.4 g
14 月	峠の釜めし風ごはん 煮豆(花豆) 呉汁 梅ゼリー ＜群馬県 特産品 献立＞	○	鶏肉,うすら卵(水煮),牛乳, いんげんまめ,けずりぶし, 豚肉,油揚げ,大豆, 粉寒天,粉ゼラチン	米,さとう, むぎ粟,さといも	にんじん,ごぼう,(干)しいたけ, だいこん,こんにゃく, ねぎ,梅(20%果汁入り飲料)	609 kcal 25.0 g 15.8 g
15 火	バインミー 鶏肉のフォー キャラメルポテト	○	豚肉,牛乳,鶏肉	リトフソパ,さとう,ビーフン, さつまいも,油, バター,グラニュー糖	だいこん,にんじん,水菜, にんにく,たまねぎ, (干)しいたけ,白菜, もやし,こまつな	591 kcal 22.9 g 22.0 g
16 水	カレーピラフ ポトフ ピクルス	○	鶏肉,牛乳,ベーコン, 豚肉,ウィンナー	米,バター,油, じゃがいも,さとう	にんじん,たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム(缶),レーズン, パセリ,白菜,セロリー,きゅうり, だいこん	604 kcal 23.5 g 19.7 g
17 木	ごはん 肉じゃがうま煮 ごま酢かけ りんごゼリー	○	牛乳,豚肉,けずりぶし, 凍り豆腐, 粉寒天,粉ゼラチン	米,油,さとう, じゃがいも,ごま	たまねぎ,にんじん,こんにゃく,さ やいんげん,もやし,きゅうり,にん じん,りんごジュース	637 kcal 24.0 g 16.6 g
18 金	麦ごはん 名古屋風みそおでん 即席漬 鬼まんじゅう	愛知・名古屋2026アジア競技大会応援名古屋めし献立	牛乳,こんぶ,けずりぶし, ちくわ,焼き豆腐, うすら卵(水煮)	米,もちむぎ,さとう, さといも,さつまいも, 小麦粉,米粉	こんにゃく,にんじん, だいこん,キャベツ, きゅうり,しょうが	668 kcal 24.3 g 15.7 g
24 木	あんかけスパゲティ ジャーマンポテト くだもの(なし)		ウィンナーソーセージ 牛乳,ベーコン	でん粉,油, スパゲッティ,じゃがいも	たまねぎ,ピーマン, マッシュルーム(缶), ウスターソース,梨	650 kcal 23.1 g 20.1 g
25 金	あんぱートースト チャウダー きゃべつの塩こんぶかけ		あずき,牛乳,ベーコン, 鶏肉,粉チーズ,塩昆布	食パン,バター,さとう, 油,じゃがいも,小麦粉	たまねぎ,にんじん, クリームコーン(缶), パセリ,キャベツ	604 kcal 23.7 g 21.4 g
28 月	おぼろみそめん 野菜のひとしお 白玉うぐいすきな粉あえ		豚肉,かまぼこ,牛乳 きな粉(全粒大豆、青大豆)	冷凍うどん,油,さとう, でん粉,白玉もち	にんじん,たまねぎ, (冷)グリーンピース,キャベツ, きゅうり	614 kcal 26.9 g 17.4 g
29 火	菜めし(小松菜) 名古屋風とりすき とうがん汁		牛乳,鶏肉,かまぼこ, 焼き豆腐,けずりぶし, 豚肉	米,油,ごま,さとう, じゃがいも,ごま油,でん粉	こまつな,こんにゃく, 白菜,ねぎ,にんじん, とうがん	599 kcal 26.9 g 19.1 g
30 水	いわしのひつまぶし 野菜のゆずかけ きしめん汁	○	いわし,鶏卵,牛乳, こんぶ,けずりぶし,鶏肉	米,でん粉,油,さとう, きしめん	しょうが,水菜,キャベツ, にんじん,きゅうり, ゆず,こまつな	635 kcal 30.4 g 19.8 g