



9月 献立表

世田谷区立喜多見小学校

日	曜日	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人 たんぱく質
2	水	マーボーどん	○	こんにゃくサラダ れいとうみかん	ぶたにく、とうふ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ ごまあぶら、ごま	にんにく、しょうが、ねぎ、だいのこ にんじん、しいたけ、こんにゃく きゅうり、もやし、たまねぎ れいとうみかん	654 kcal 27.7 g
3	木	ごはん	○	さかなのみそづけやき わふうサラダ すましじる	さば、わかめ、とうふ、かまぼこ ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら	しょうが、ねぎ、だいこん、きゅうり にんじん、えのきたけ、こまつな	636 kcal 26.2 g
4	金	セルフカツサンド	○	コーンチャウダー	ぶたにく、とりにく、ベーコン ぎゅうにゅう	パン、こむぎ、パンこ、さとう あぶら、じゃがいも、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん ホールコーン、クリームコーン、パセリ	653 kcal 32.0 g
7	月	チキンピラフ	○	パリパリサラダ しらたまフルーツポンチ	ベーコン、とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、バター、さとう ワントンのかわ、しらたまもち	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース、キャベツ、きゅうり パイン、もも、りんご	670 kcal 20.2 g
8	火	ごまハニートースト	○	トマトシチュー フレンチサラダ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	パン、バター、ごま、はちみつ あぶら、さとう、じゃがいも こむぎ	たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、きゅうり、りんご	603 kcal 19.6 g
9	水	くりごはん	○	さかなのたつたあげ やさいののりあえ みそじる	あじ、のり、あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、もちこめ、くり、でんぶ こむぎ、あぶら、さとう じゃがいも	しょうが、もやし、にんじん こまつな、だいこん、ねぎ	604 kcal 29.7 g
10	木	ジャージャーめん	○	じゃがいものちゅうかふうごまあえ なし	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごまあぶら さとう、でんぶ、じゃがいも、ごま	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、ねぎ、もやし きゅうり、なし	601 kcal 26.2 g
11	金	ごはん	○	ひじきのふりかけ こうやどうふとやさいのうまに やさいのおひたし	ひじき、かつおぶし、とりにく こうやどうふ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、あぶら、ごま、じゃがいも	にんじん、こんにゃく、しいたけ ごぼう、グリーンピース、こまつな、もやし	601 kcal 24.3 g
14	月	チキンライス	○	スパイシーポトビーンズ やさいスープ	とりにく、だいず、ベーコン ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、でんぶ	トマトジュース、たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース にんにく、キャベツ、こまつな	584 kcal 23.8 g
15	火	ちゅうかどん	○	はるさめサラダ きょうほう	ぶたにく、いか、えび、ハム ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、でんぶ、ごまあぶら はるさめ、さとう	にんにく、しょうが、しいたけ にんじん、きくらげ、たまねぎ はくさい、ねぎ、チンゲンツァイ キャベツ、もやし、しょうが、きょうほう	602 kcal 25.2 g
16	水	ゆうきまいごはん	○	いかにかりんあげ やさいのうめあえ かきたまじる	いか、かつおぶし、とうふ、わかめ たまご、ぎゅうにゅう	こめ、でんぶ、こむぎ あぶら、さとう、ごま	しょうが、こまつな、にんじん もやし、うめ、えのきたけ、ねぎ	601 kcal 29.9 g
17	木	けんちんうどん	○	やしきしゃも やさいのごまあえ きなこおはぎ 	とりにく、ししゃも、きなこ ぎゅうにゅう	あぶら、うどん、さとう、ごま こめ、もちこめ	ごぼう、にんじん、だいこん、ねぎ こまつな、もやし	595 kcal 30.7 g
18	金	ナン	○	キーマカレー じゃがいものハニーサラダ	ぶたにく、だいず、ぎゅうにゅう	ナン、あぶら、バター、こむぎ じゃがいも、はちみつ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ ホールコーン、きゅうり	600 kcal 27.7 g
24	木	はぎごはん 	○	にくじゃが にびたし	あすき、ぶたにく、こうやどうふ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも、さとう	えだまめ、たまねぎ、にんじん こんにゃく、グリーンピース こまつな、もやし	600 kcal 26.4 g
25	金	まめいりひじきごはん	○	むらくもじる おつきみだんご	とりにく、あぶらあげ、ひじき だいず、とうふ、たまご ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、さとう、でんぶ しらたまもち	にんじん、えのきたけ、こまつな	617 kcal 25.7 g
28	月	スパゲッティナポリタン	○	ポテトのクリームやき えだまめサラダ	ベーコン、ぶたにく、ウィンナー、 チーズ、ぎゅうにゅう	スパゲッティ、あぶら、じゃがいも さとう、バター、パンこ	にんにく、たまねぎ、にんじん ピーマン、マッシュルーム、パセリ えだまめ、きゅうり、だいこん	601 kcal 25.5 g
29	火	ごはん	○	さかなのさいきょうやき やさいのおかかあえ のっぺいじる	さわか、けずりぶし、とうふ あぶらあげ、ぎゅうにゅう	こめ、さとう、じゃがいも、でんぶ	しょうが、キャベツ、にんじん こまつな、だいこん、こんにゃく、ねぎ	584 kcal 29.6 g
30	水	きなこあげパン	○	たまごとコーンのスープ コロコロマカロニサラダ	きなこ、とりにく、たまご ぎゅうにゅう	パン、さとう、あぶら、でんぶ マカロニ	にんにく、にんじん、たまねぎ ホールコーン、クリームコーン こまつな、キャベツ、きゅうり、りんご	582 kcal 23.5 g

※学校行事、材料の都合により献立を変更することがありますので、御了承ください。

