

こ ん だ て よ て い ひょう

9月 献立予定表

2023年 9月

東玉川小学校

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	エネルギー 食塩相当量 たんぱく質 炭水化物
4月	ジャージャー麺		塩ナムル みかんゼリー	鶏肉, 豚肉, 大豆, 牛乳 粉寒天, 粉ゼラチン	中華麺, 油, ごま油 さとう, でん粉, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ にんじん, きゅうり, もやし こまつな, みかんジュース	588 kcal 2.8 g 27.7 g 83.5 g
5火	ツナそぼろごはん		枝豆入り大根サラダ 吉野汁	ツナ, 凍り豆腐, 鶏卵, 牛乳 わかめ, けずりぶし, 鶏肉, 油揚げ	七分つき米, さとう, 油, ごま, でん粉	しょうが, にんじん, さやいんげん キャベツ, きゅうり, だいこん えだまめ, たけのこ, ねぎ, こまつな	582 kcal 2.4 g 27.5 g 76.7 g
6水	麦ごはん		魚のフライ 小松菜の海苔あえ きんぴら煮	牛乳, メルルーサ, じゃこ 刻みのり, 豚肉	米, おおむぎ, 小麦粉, パン粉 ごま油, ごま, じゃがいも, 油, さとう	こまつな, もやし, にんじん, ごぼう たけのこ, こんにゃく, さやいんげん	658 kcal 2.5 g 30.4 g 96.7 g
7木	ドライカレーサンド		クリームスープ パリパリサラダ	鶏肉, 豚肉, レンズまめ 牛乳, 豆乳	コッペパン, 小麦粉, 油 じゃがいも, さとう, ワンタンの皮	たまねぎ, にんじん, レーズン クリームコーン, ホールコーン, パセリ キャベツ, だいこん, きゅうり	583 kcal 2.3 g 25.7 g 82.4 g
8金	ごはん		コロケツ ゆでキャベツ みそ汁	牛乳, 豚肉, 干ひじき けずりぶし, わかめ	米, じゃがいも, 油, 小麦粉, パン粉	たまねぎ, にんじん キャベツ, だいこん, こまつな	658 kcal 2.0 g 22.4 g 105.0 g
11月	ミルクパン		魚のピザ風 じゃがいものクリームあえ コンソメスープ	牛乳, いなだ, シュレッドチーズ, 牛乳, 生クリーム, 豚肉	ミルクパン, 油, じゃがいも	にんにく, たまねぎ, マッシュルーム ピーマン, にんじん, キャベツ, パセリ	607 kcal 2.5 g 31.8 g 72.5 g
12火	しじじゅうしい		シャキシャキ野菜 黒糖サターアンダーギー	けずりぶし, 豚肉 刻み昆布, 牛乳, 鶏卵	米, おおむぎ, ごま, 小麦粉, 黒砂糖, 油	しょうが, にんじん だいこん, れんこん, きゅうり	619 kcal 1.5 g 20.0 g 95.0 g
13水	麦ごはん		肉じゃがうま煮 キャベツのおかかかけ	牛乳, 豚肉, けずりぶし, 凍り豆腐	米, おおむぎ, 油, さとう, じゃがいも	たまねぎ, こんにゃく キャベツ, こまつな, にんじん	585 kcal 1.9 g 23.7 g 95.3 g
14木	青菜とじゃこのチャーハン		もやしのコチュジャンかけ ワンタンスープ	じゃこ, ベーコン, 牛乳, 豚肉	米, ごま油, 春雨, ワンタンの皮	にんじん, こまつな, もやし きゅうり, 赤ピーマン, しなちく しいたけ, 白菜, ねぎ, しょうが	580 kcal 2.1 g 22.5 g 88.9 g
15金	きつねうどん		鶏肉の西京焼き 野菜のごまあえ 冷凍みかん	こんぶ, けずりぶし 油揚げ, 牛乳, 鶏肉	うどん, さとう, ごま	にんじん, たまねぎ, しょうが ねぎ, もやし, こまつな, みかん	588 kcal 2.5 g 29.9 g 66.5 g
19火	ピラフ		じゃがいものマヨネーズ焼き 野菜スープ	鶏肉, えび, 牛乳, 豚肉	米, おおむぎ, 油, じゃがいも	たまねぎ, ホールコーン, 白菜 マッシュルーム, ピーマン, パセリ にんじん, セロリー, 赤ピーマン	596 kcal 2.0 g 19.8 g 96.0 g
20水	麦ごはん		魚の甘酢あんかけ きのこ入りおひたし にらたま汁	牛乳, ホキ, けずりぶし, 豆腐, 鶏卵	米, おおむぎ, でん粉 小麦粉, 油, さとう	たまねぎ, にんじん, ピーマン もやし, こまつな, えのきたけ きくらげ, にら	598 kcal 2.2 g 30.3 g 84.1 g
21木	あげパン		春雨スープ ツナサラダ	きな粉, 牛乳, 豚肉, ツナ	コッペパン, 油, さとう, 春雨	たまねぎ, にんじん, たけのこ 白菜, きくらげ, しょうが, こまつな キャベツ, きゅうり	583 kcal 2.4 g 23.3 g 68.6 g
22金	スタミナ丼		豆腐とわかめのスープ くだもの(なし)	豚肉, 牛乳, 豆腐, わかめ	米, 油, でん粉, ごま	にんにく, しょうが, たまねぎ たけのこ, にんじん, ピーマン えのきたけ, ねぎ, なし	611 kcal 2.1 g 24.9 g 91.3 g
25月	国産小麦コッペパン		パンクキンシチュー フレッチャサラダ	牛乳, 鶏肉, 豆乳, 粉チーズ	国内産小麦粉コッペパン, 油 小麦粉, マカロニ, さとう	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ しめじ, パセリ, キャベツ, きゅうり ホールコーン, 赤ピーマン	585 kcal 2.3 g 25.7 g 77.2 g
26火	ミートソーススパゲティ		ピクルス キャラットケーキ	豚肉, 鶏肉, 大豆, 牛乳, 鶏卵, 豆乳	スパゲッティ, 油, 小麦粉, さとう	たまねぎ, セロリー, にんじん ピーマン, マッシュルーム, きゅうり キャベツ, みかんジュース	630 kcal 1.5 g 28.0 g 89.0 g
27水	麦ごはん		魚のピリ辛ソースかけ 油揚げと野菜のおひたし みそ汁	牛乳, さわら, 油揚げ けずりぶし, 豆腐	米, おおむぎ, ごま油, でん粉	にんにく, しょうが, りんご, ねぎ もやし, にんじん, だいこん, こまつな	588 kcal 2.2 g 31.2 g 77.1 g
28木	ひよこ豆カレーライス		ひとしお野菜 くだもの(りんご)	鶏肉, ひよこまめ, 粉チーズ, 牛乳	七分つき米, 油, じゃがいも, 小麦粉	にんにく, しょうが にんじん, セロリー, たまねぎ キャベツ, きゅうり, りんご	658 kcal 1.9 g 22.9 g 107.8 g
29金	五目ごはん		けんちん汁 野菜の和え物 月見だんご	鶏肉, 油揚げ, 干ひじき, 牛乳 けずりぶし, 豆腐, きな粉	米, さとう, 油, じゃがいも ごま油, 白玉もち, 黒砂糖	にんじん, しいたけ, グリンピース こんにゃく, ごぼう, だいこん, ねぎ もやし, こまつな, きゅうり	628 kcal 2.8 g 25.7 g 100.9 g

・栄養価は中学年を基準にしています。

・献立は納入業者と学校行事等により変更することがありますので、ご了承ください。