











9月 献立予定表

2018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	のみもの	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
4 火	キムチチャーハン		米、麦、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	693 kcal
	根菜チップス		さつまいも、油		ごぼう、れんこん	18.0 g
	フルーツ白玉ポンチ		さとう、白玉粉		みかん缶、ハインアップル缶、りんご、なし	
5 水	子ぎつねごはん		米、麦、さとう	鶏ひき肉、油揚げ	にんじん、万能ねぎ	630 kcal
	豚汁		さといも	豚肉、油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ、こまつな	24.0 g
	和風サラダ		油、ごま油、さとう、ごま	わかめ	キャベツ、きゅうり、だいこん、にんじん	
6 木	つけうどん		冷凍うどん	鶏肉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、ねぎ	609 kcal
	かぼちゃの天ぷら		小麦粉、油		かぼちゃ	21.3 g
	小伊ワシの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	小伊ワシ		
	こんにゃくサラダ		さとう、ごま油、油、ごま		サラダこんにゃく、こまつな、にんじん、キャベツ、たまねぎ	
7 金	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	567 kcal
	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、えのきだけ、ねぎ、にら	22.9 g
	巨峰				巨峰	
10 月	セサミトースト		国内産小麦粉食パン、バター、さとう、はちみつ、ごま			631 kcal
	ミネストローネ		油、じゃがいも、マカロニ	ベーコン、豚肉、ひよこまめ	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト、ホールコーン、パセリ	23.0 g
	イタリアンツナサラダ		オリーブ油、さとう	ツナ	にんじん、キャベツ、だいこん、黄パプリカ、たまねぎ	
11 火	マーボーナス丼		米、麦、油、さとう、でん粉	豚肉、生揚げ	にんにく、しょうが、たまねぎ、たけのこ、にんじん、(干)しいたけ、なす、ピーマン	665 kcal
	なめこ豆腐のみそ汁			わかめ、豆腐	にんじん、なめこ、ねぎ	27.0 g
	ごま酢あえ		さとう、ごま		もやし、キャベツ、こまつな	
	冷凍みかん				冷凍みかん	
12 水	わかめご飯		米、麦	わかめ		633 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	24.5 g
	豆もやしの中華サラダ		さとう、ごま油、ごま	ハム	だいずもやし、きゅうり、にんじん、ホールコーン、たまねぎ	
13 木	ごはん		米			599 kcal
	豚肉と大根のうま煮		ごま油、油、さとう、さといも	豚肉、うすら卵	にんにく、しょうが、だいこん、こんにゃく、にんじん、白菜	21.1 g
	ごぼうチップスサラダ		油、さとう		キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ	
	みかん				みかん	
14 金	さんまごはん		米、麦、でん粉、油、さとう、ごま	さんま	しょうが	624 kcal
	冬瓜のすまし汁			かまぼこ	(干)しいたけ、にんじん、とうがん、ねぎ	21.8 g
	ごまあえ		さとう、ごま		キャベツ、きゅうり、こまつな、にんじん	
	りんご				りんご	
18 火	ひじきごはん		米、麦、油、ごま油、さとう	油揚げ、干ひじき	にんじん、(干)しいたけ	656 kcal
	魚のごまだれかけ		さとう、ごま	さば		24.6 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	
	糸蓼天入り中華サラダ		ごま油、さとう	ハム、糸蓼天	白菜、こまつな、にんじん、ホールコーン	

日	献立名 <small>こんだてめい</small>	の み もの	黄の仲間・ <small>あか なかまロ</small> 熱や力の元になる	赤の仲間・ <small>あか なかまロ</small> 血や肉になる	緑の仲間・ <small>みどり なかまロ</small> 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
19 水	吹き寄せご飯		米、もち米、むぎ粟、さとう	鶏肉	(干)しいたけ、にんじん、しめじ	588 kcal
	みそけんちん汁		さといも	油揚げ、豆腐	にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく、ねぎ	24.4 g
	梨				なし	
20 木	ビビンバ		米、麦、ごま、ごま油、油、さとう	豚肉	しょうが、ぜんまい、たけのこ、こまつな、にんじん、もやし、にんにく	577 kcal
	かきたま汁		てん粉	豆腐、鶏卵	(干)しいたけ、にんじん、ねぎ、チンゲン菜	25.1 g
	りんご				りんご	
21 金	イカ入りソース焼きそば		むし中華麺、油	豚肉、いか、けずりぶし	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、エリンギ、にら	565 kcal
	野菜のごまゆかりあえ		ごま		だいこん、きゅうり、こまつな、ゆかり	23.7 g
	月見だんご		白玉粉、さとう	豆腐、きな粉		
25 火	メキシカンライス		米、麦、油	豚肉、いか	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、黄パプリカ、ピーマン	641 kcal
	コーンポテトグラタン		じゃがいも、バター、油、小麦粉、パン粉	ベーコン、牛乳、シュレットチーズ	たまねぎ、ホールコーン	23.3 g
	キャベツとわかめのスープ			わかめ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、えのきだけ、万能ねぎ	
	花みかん				みかん	
26 水	二色ジャムサンド (苺・マーマレード)		国内産小麦粉食パン、いちごジャム、黒砂糖食パン、マーマレード			616 kcal
	さつまいのクリームシチュー		油、さつまいも、バター、小麦粉	鶏肉、牛乳、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、パセリ	21.8 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	
27 木	ごはん		米			631 kcal
	韓国風ふりかけ		ごま油、さとう、ごま	のり	にんにく	24.3 g
	豆入り筑前煮		油、ごま油、さとう、さといも	大豆、鶏肉、さつまいも	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	
	梨				なし	
28 金	高菜ごはん		米、ごま油、ごま		たかな漬	662 kcal
	魚と野菜の甘酢あん		でん粉、小麦粉、油、じゃがいも、さとう	もうかさめ	しょうが、れんこん、にんにく、にんじん、たまねぎ、たけのこ、(干)しいたけ、ピーマン	24.3 g
	パイン杏仁ゼリー		さとう	粉寒天、牛乳	パインアップル缶	