



# 献立予定表

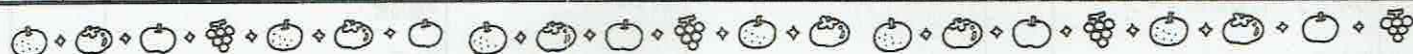


令和2年 9月

ねづやま夢の学び舎

世田谷区立松原小学校

日	献立名	飲み物	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
2 水	しらすわかめご飯		米、五分づき米	わかめ、しらす干し		638 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、かつお削り節、凍り豆腐	しょうが、こんにゃく、にんじん、たまねぎ	24.3 g
	ごぼうチップサラダ		油、油、さとう		キャベツ、こまつな、にんじん、ごぼう、たまねぎ	
3 木	スパゲッティー きのこ入ソイミートソース		スパゲッティ、油、小麦粉	ベーコン、鶏肉、豚肉、大豆	しょうが、にんにく、たまねぎ、セロリー、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、しめじ、エリンギ、ピーマン、ほうれんそう	656 kcal
	コーンポテト		じゃがいも、オリーブ油		コーン	25.0 g
	冷凍みかん				冷凍みかん	
4 金	さつまいもごはん		もち米、五分づき米、さつまいも、ごま			644 kcal
	鶏肉のマーマレードソースがけ		小麦粉、でん粉、油、マーマレード	鶏肉		27.7 g
	田舎汁			ごまさば厚削り節、豆腐、油揚げ	にんじん、しめじ、こんにゃく、だいこん、ねぎ	
	キャベツの中華漬		ごま油、さとう		キャベツ、コーン、しょうが	
7 月	鶏ごぼうごはん		五分づき米、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	610 kcal
	豆腐と卵のスープ		油、ごま	豚肉、わかめ、豆腐、鶏卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、こまつな	24.0 g
	蕪白菜		油、さとう		白菜、にんじん、しょうが	
	さつまいもチップス		さつまいも、油			
8 火	ごはん		米、五分づき米			624 kcal
	サバのヤムニョムカンジャンかけ		さとう、ごま油、ごま	さば	しょうが、にんにく、ねぎ	27.0 g
	小松菜サラダ		さとう	ベーコン	こまつな、もやし、コーン	
	じゃがいもとわかめのみそ汁		じゃがいも	ごまさば厚削り節、わかめ	たまねぎ、(干)しいたけ、にんじん、ねぎ	
9 水	ドリア風		五分づき米、オリーブ油、油、バター、小麦粉	鶏肉、えび、ほたて貝、あさり水蒸、牛乳、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、エリンギ、ピーマン	648 kcal
	ポテト入りフレンチサラダ		じゃがいも、油、さとう		キャベツ、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ	25.6 g
	りんご				りんご	
10 木	きな粉バタートースト		食パン、バター、さとう、はちみつ	きな粉、牛乳		622 kcal
	ミネストローネ		油、マカロニ	ベーコン、豚肉	たまねぎ、セロリー、にんじん、ホールトマト、かぶ、キャベツ、かぶの葉	24.9 g
	ひよこ豆のサラダ		さとう	ひよこめ、ツナ	だいこん、にんじん、きゅうり、コーン、レモン、たまねぎ	
11 金	ごはん		五分づき米、米			627 kcal
	鶏肉のネギ塩麹焼き		さとう	鶏肉	ねぎ	25.5 g
	かまぼこと豆腐のすまし汁			こんぶ、かつお節、かまぼこ、わかめ、豆腐	にんじん、たまねぎ、ねぎ、こまつな	
	きんぴらごぼう		ごま油、さとう、ごま		ごぼう、にんじん	
	梨			なし		
14 月	クッパ(韓国風雑炊)		五分づき米、油、ごま油	豚肉、鶏卵	にんにく、ごぼう、たまねぎ、にんじん、(干)しいたけ、たけのこ、キムチ、こまつな、ねぎ	630 kcal
	小あじの唐揚げ		小麦粉、でん粉、油	豆あじ		25.8 g
	りんご				りんご	



日	献立名	飲み物	黄の仲間 熟や力の元になる	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	
15 火	山菜つけうどん		うどん	こんぶ、かつお削り節、鶏肉、油揚げ	(干)しいたけ、たまねぎ、にんじん、山菜水煎、こねぎ	622 kcal	
	大根の塩こんぶあえ			塩昆布	だいこん、にんじん	23.1 g	
	スイートポテト			さつまいも、さとう、バター	牛乳、生クリーム、鶏卵		
16 水	ハニーレモントースト		食パン、バター、はちみつ、さとう		レモン果汁	621 kcal	
	コーンシチュー			油、じゃがいも、バター、小麦粉	鶏肉、牛乳、シュレッドチーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、クリームコーン、コーン	24.1 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	
17 木	ごはん		米、五分づき米			633 kcal	
	ピリ辛五目みそ煮			油、じゃがいも、さとう	豚肉、生揚げ、かつお削り節	ごぼう、こんにゃく、にんじん、だいこん、たまねぎ、(干)しいたけ	23.6 g
	じゃこゴマゆかりあえ			ごま油、ごま	じゃこ	にんじん、キャベツ、こまつな	
	りんご					りんご	
18 金	ひじきごはん		五分づき米、もち米、ごま油、油、さとう	油揚げ、干ひじき	にんじん、(干)しいたけ	640 kcal	
	鮭の味噌バター焼き			でん粉、バター、じゃがいも	鮭	にんにく、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、しめじ	26.8 g
	カブのレモンしょうゆかけ					かぶ、かぶの葉、レモン	
	大学いも			さつまいも、油、さとう、水あめ、ごま			
23 水	焼きうどん		冷凍うどん、油、ごま油	粉かつお、豚肉、ちくわ	にんにく、たまねぎ、にんじん、ねぎ、きくらげ、キャベツ、にら	636 kcal	
	わかめとイカの和え物			ごま油、さとう、ごま	わかめ、いか、かつお削り節	だいこん、こまつな、にんじん、コーン	25.7 g
	豆腐白玉ぜんざい			さとう、白玉粉	あずき、豆腐		
24 木	ごはん		五分づき米			636 kcal	
	刻みこんぶの五目煮			油、さとう	刻み昆布、油揚げ、さつま揚げ、けずりぶし	にんじん、れんこん、ごぼう、(干)しいたけ、えだまめ	26.0 g
	豆腐と卵のスープ			油	鶏肉、わかめ、豆腐、鶏卵	にんにく、しょうが、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、こまつな	
	野菜のピリ辛中華味			ごま油、さとう、ごま		だいこん、きゅうり、にら	
桃カルピスゼリー		さとう	粉寒天、乳酸菌飲料	黄桃缶			
25 金	メキシカンライス		五分づき米、油、バター	豚肉、ほたて貝、ウィンナー	トマトジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、コーン、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、シュレッドチーズ	たまねぎ、えだまめ	23.7 g
	ジュリアンスープ				ベーコン	たまねぎ、にんじん、だいこん、パセリ	
	花みかん					みかん	
28 月	ごはん サバそぼろ		五分づき米、ごま油、さとう、ごま	さば油漬フレーク	ごぼう	594 kcal	
	おでん			さとう、じゃがいも、ちくわぶ	こんぶ、かつお削り節、ちくわ、さつま揚げ、生揚げ、うずら卵	こんにゃく、にんじん、だいこん	23.8 g
	柿					かき	
29 火	あんかけチャーハン		五分づき米、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	677 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		
30 水	ココアパン		ココアパン			637 kcal	
	△サカ(ギリシャ料理)			じゃがいも、油、小麦粉、オリーブ油、バター、パン粉	豚肉、牛乳、シュレッドチーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、ズッキーニ、なす、トマト	22.0 g
	ウィンナーと野菜のスープ				ウィンナー	たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン、万能ねぎ	
	りんご					りんご	