

9月の給食献立予定表

令和5年

荒川区立赤土小学校

実施日	曜	献立名	飲用牛乳	材 料 名			栄 養 価	
				血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質
1	金	チキンときのこのカレーライス フルーツヨーグルト <2学期の給食始まり>	○	牛乳,鶏肉,ヨーグルト	米,油,じゃがいも,バター, 小麦粉,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ, マッシュルーム水煮,しめじ, エリンギ,にんじん,トマトピュー レ,黄桃缶,パイン缶,みかん缶	645	19.2
4	月	野沢菜チャーハン ごまキムチ汁 巨峰 	○	牛乳,ベーコン,ちりめん じゃこ,卵,鶏肉,油揚げ, みそ,豆腐	米,油,こんにゃく,ごま, すりごま	のざわな漬,にんじん,ごぼう, だいこん,白菜キムチ,長ねぎ,巨峰	573	22.2
5	火	ご飯 ひじきふりかけ 肉豆腐 えのきのみそ汁	○	牛乳,芽ひじき,粉かつお, 鶏肉,押し豆腐,油揚げ, みそ	米,油,さとう,ごま, つきこんにゃく,三温糖	ゆかり,にんじん,たまねぎ, さやいんげん,えのきたけ,長ねぎ, こまつな	581	25.6
6	水	きなこ揚げパン ワントンスープ 切干大根のごま酢和え	○	牛乳,きな粉,鶏肉	油,コッペパン,さとう, グラニュー糖,油,ごま, ワントンの皮,ごま油	にんにく,にんじん,干しいたけ, もやし,長ねぎ,こまつな,切干し大 根,りょくとうもやし,きゅうり, えのきたけ	588	21.9
7	木	スパゲッティーミートソース 根菜チップスサラダ 梨	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆	スパゲッティ,油,はちみつ, オリーブ油	にんにく,セロリー,にんじん, たまねぎ,マッシュルーム水煮, ホールトマト,トマトピューレ, ごぼう,れんこん,キャベツ, きゅうり,梨	579	22.8
8	金	鮭の菊花ずし すまし汁 冷凍みかん <重陽の節句献立> 	○	牛乳,出し昆布,鮭,油揚げ, けずり節,鶏肉,豆腐	米,さとう,油,ごま	れんこん,こまつな,菊, たけのこ水煮,えのきたけ, 長ねぎ,冷凍みかん	579	25.5
11	月	わかめご飯 さばの文化干し 切干大根煮 小松菜のみそ汁	○	牛乳,炊き込みわかめ, さば,油揚げ,みそ	米,ごま,油,さとう, さつまいも	切干し大根,にんじん, 干しいたけ,こまつな	621	27.6
12	火	ご飯 赤土ふりかけ 鶏肉と野菜のうま煮 フルーツポンチ	○	牛乳,ちりめんじゃこ, けずり節,塩昆布,刻みの り,鶏肉,角切り昆布, 粉寒天	米,ごま,三温糖,油, こんにゃく,じゃがいも, さとう	こまつな,ごぼう,にんじん, パイン缶,みかん缶,黄桃缶	574	20.8
13	水	ぶどうパン なすのミートグラタン きのこのサラダ 	○	牛乳,鶏ひき肉,チーズ, レンズまめ	ぶどうパン,油,バター, 小麦粉,さとう	にんにく,たまねぎ,なす,もやし, にんじん,きゅうり,しめじ	601	24.0
14	木	ご飯 大豆と小魚のいり煮 じゃがいものカレー煮 柿	○	牛乳,大豆,ちりめんじゃ こ,鶏肉	米,油,でんぷん,さとう, ごま,じゃがいも	にんじん,たまねぎ,こまつな,柿	634	23.8
15	金	ご飯 いかのケチャップ和え 海藻サラダ 五目スープ	○	牛乳,いか,カットわかめ, 鶏肉,豆腐	米,油,でんぷん,さとう, ごま油	しょうが,パセリ,キャベツ, にんじん,きゅうり,たまねぎ, 干しいたけ,もやし	600	23.6
19	火	さつま芋ご飯 鮭の西京焼き はりはりサラダ すまし汁 	○	牛乳,さけ,西京みそ,豆腐, カットわかめ	米,さつまいも,さとう, 練りごま,ごま油,油, 三温糖,すりごま	切干し大根,キャベツ,にんじん, もやし,たまねぎ,長ねぎ	587	27.4
20	水	あんかけチャーハン 小魚の南蛮漬け 柿 	○	牛乳,卵,鶏肉,ししゃも	米,さとう,でんぷん,ごま 油,油,小麦粉	しょうが,にんじん,たけのこ水煮, 干しいたけ,はくさい,長ねぎ, チンゲンサイ,柿	636	28.3
21	木	炊き込みご飯 高野豆腐のうま煮 ぶどうゼリー	○	牛乳,出し昆布,油揚げ, 鶏肉,角切り昆布,粉寒天, 高野豆腐,	米,油,つきこんにゃく, さとう,こんにゃく, じゃがいも,三温糖	干しいたけ,にんじん,ごぼう, たまねぎ,ぶどうジュース	607	28.9
22	金	ご飯 五目たまご焼き ねぎドレサラダ 根菜汁	○	牛乳,鶏ひき肉,干ひじき, 押し豆腐,卵,ちりめんじゃ こ,鶏肉	米,油,さとう,ごま,ごま油, こんにゃく	たまねぎ,にんじん,もやし, キャベツ,こまつな,長ねぎ, ごぼう,だいこん	559	25.7
25	月	ご飯 さんまの松前煮 野菜のゆかり和え 豆腐となめこのみそ汁	○	牛乳,角切り昆布,さんま, 油揚げ,豆腐,みそ	米,さとう	にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,もやし,ゆかり,こまつな, なめこ水煮	610	25.9
26	火	親子丼 きゅうりと大根のおかか和え 抹茶ぷりん	○	牛乳,鶏肉,高野豆腐,卵, 花かつお,粉寒天, 生クリーム	米,油,さとう,でんぷん, ごま油	たまねぎ,にんじん,干しいたけ, さやいんげん,きゅうり,だいこん	633	23.9
27	水	ミルクパン チキンビーンズ 梨 	○	牛乳,鶏肉,大豆	ミルクパン,バター,小麦粉, 油,じゃがいも,さとう	にんにく,セロリー,たまねぎ, にんじん,しょうが,トマトピュー レ,マッシュルーム水煮,梨	558	22.4
28	木	マーボーライス にらたまスープ ミルクゼリー	○	牛乳,鶏ひき肉,大豆,押し 豆腐,みそ,鶏肉,卵,粉寒天, 生クリーム,スキムミルク	米,油,さとう,ごま油, でんぷん	にんにく,しょうが,干しいたけ, たまねぎ,長ねぎ,にら,にんじん	672	28.6
29	金	肉うどん 青菜のおかか和え お月見団子 <十五夜献立> 	○	牛乳,出し昆布,鶏肉, 油揚げ,粉かつお,花かつお	冷凍細うどん,油,さとう, でんぷん,白玉粉,上新粉, 水あめ	にんじん,だいこん,干しいたけ, 長ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし, かぼちゃ	547	20.8

◎都合により、献立の内容や回数を変更する場合があります。

◎アレルギー配慮を希望する場合は学校へお申し出ください。