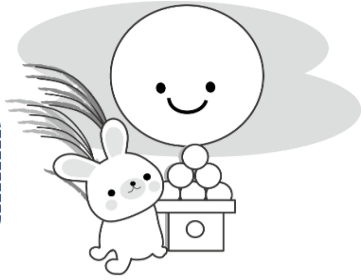


行事食や、旬の食材をメインに使った
献立には『♪』が付いています。



9月のこんだて



令和3年9月1日
荒川区立瑞光小学校

日	主食	牛乳	こんだて	食材のおもなほたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
				体をつくる (畜)	熱や力になる (穀)	体の調子を整える (緑)		
1水	ごはん 		世界の料理～韓国～ ♪プルコギどん わかめスープ ♪りんごゼリー	牛乳,豚肉,鶏肉,豆腐, わかめ,寒天	米,大麦,油,さとう, ごま油,でんぷん	たまねぎ,にんにく,しょうが,りんご, にんじん,もやし,にら,長ねぎ, りんごジュース,りんご缶	624	25.0
2木	ごはん 		こぎつねごはん ♪ぎせいどうふ ぎんあんかけ ♪くだもの	牛乳,油揚げ,鶏肉,豆腐, 鶏卵,ひじき,こんぶ	米,油,さとう,でんぷん	にんじん,さやいんげん,えのきたけ, しめじ,干しいたけ,こまつな,くだもの	645	29.2
3金	パン 		♪レーズンシュガートースト ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳,いんげんまめ,ベーコン, 豚肉,クリーム,チーズ,わかめ, ツナ	ぶどうパン,バター,油, じゃがいも,さとう	たまねぎ,にんにく,にんじん,トマト缶, パセリ,キャベツ,きゅうり,レモン	612	23.7
6月	ごはん 		ごはん ミネラルふりかけ ♪みそバター肉じゃが もやしの甘酢かけ	牛乳,,豚肉,いか, えび,あおのり	米,さとう,白いりごま, こんにゃく,油,じゃがいも, バター,ごま油	にんじん,たまねぎ,さやいんげん, もやし, きゅうり	648	23.7
7火	めん 		あんかけ焼きそば ♪もちもち青のりポテト ♪くだもの	牛乳,しらす干し,あおのり, こんぶ,みそ,豚肉,わかめ	蒸し中華めん,油,ごま油, でんぷん,じゃがいも	たけのこ(水煮),にんじん,たまねぎ, キャベツ,にら,しょうが,にんにく, くだもの	652	22.6
8水	ごはん 		鶏どん わかめと大根のじゃこサラダ ♪くだもの	牛乳,鶏肉,わかめ, ちりめんじゃこ	米,大麦,油,しらたき,さとう, でんぷん,ごま油	しょうが,たまねぎ,こまつな,だいこん, きゅうり,にんじん,くだもの	603	20.8
9木	ごはん 		重陽の節句 えだまめごはん さばのごまだれ焼き ♪菊の花のあえもの みそ汁	牛乳,さば,こんぶ,油揚げ, みそ,わかめ	米,もち米,さとう, 白いりごま,じゃがいも	えだまめ,しょうが,はくさい,こまつな, きくの花,たまねぎ,にんじん	605	28.1
10金	ごはん 		五目チャーハン 卵スープ お豆と野菜のチップス	牛乳,豚肉,鶏卵,大豆, 鶏肉	米,油,でんぷん, じゃがいも,ごま油	にんにく,にんじん,たまねぎ,干しいたけ, しょうが,長ねぎ,れんこん,ごぼう, かぼちゃ,こまつな,しょうが	632	21.6
13月	ごはん 		世界の料理～アメリカ～ ♪ジャンバラヤ ♪コーンチャウダー コールスローサラダ オレンジゼリー	牛乳,鶏肉,ウィンナー, ベーコン,鶏肉,調製豆乳, 寒天	米,オリーブ油,油, じゃがいも,小麦粉,バター, さとう	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン, コーン,クリームコーン,キャベツ,きゅうり, こまつな,オレンジジュース,みかん缶	655	19.8
14火	ごはん 		ごはん ♪さんまの一味焼き しらすあえ みそ汁	牛乳,さんま,こんぶ,糸削り, しらす干し,豆腐,油揚げ, わかめ,みそ	米,さとう	しょうが,はくさい,もやし,にんじん, こまつな,たまねぎ	638	28.1
15水	パン 		きな粉あげパン チキンサラダ トマトとワンタンのスープ	牛乳,きな粉,鶏肉,鶏卵	ミルクパン,さとう,油, ごま油, わんたんの皮	キャベツ,こまつな,にんじん,黄ピーマン, 長ねぎ,しめじ,トマト,たまねぎ	588	24.3
16木	ごはん 		ビビンバ風まぜごはん 春雨サラダ 乳ない豆腐	牛乳,豚肉,みそ,わかめ, 寒天,生クリーム	米,ごま油,さとう,油, 緑豆はるさめ	にんじん,もやし,こまつな,にんにく, しょうが,えだまめ,キャベツ,桃缶, パイナップル缶,みかん缶	635	22.3
17金	ごはん 		麦ごはん ♪さけのちゃんちゃん焼き 磯香あえ けんちん汁	牛乳,さけ,みそ,こんぶ,のり, 油揚げ,豆腐	米,大麦,さとう,バター, こんにゃく,じゃがいも	しょうが,キャベツ,たまねぎ,にんじん, えだまめ,もやし,きゅうり,ごぼう, しめじ,えのきたけ,長ねぎ,こまつな	623	30.4
21火	めん 		十五夜献立 ♪秋のきのこうどん パリパリお揚げサラダ ♪満月マフィン	牛乳,豚肉,こんぶ,油揚げ, ちりめんじゃこ,きな粉,鶏卵, スキムミルク	冷凍うどん,さとう,油, ごま油,小麦粉,はちみつ	たまねぎ,にんじん,しめじ,エリンギ, えのきたけ,こまつな,もやし,きゅうり, キャベツ	669	29.0
22水	パン 		世界の料理～フランス～ 黒砂糖パン ♪魚とひよこ豆のグラタン ミネストローネ	牛乳,バサ,ひよこめめ, ベーコン,調製豆乳, 生クリーム,粉チーズ,豚肉	黒砂糖パン,油,米粉, バター,じゃがいも,大麦, さとう	セロリー,たまねぎ,にんじん,しめじ, パセリ,にんにく,しょうが,トマト缶	640	26.1
24金	ごはん 		ごまふりごはん 豆腐の中華煮 バンバンジーサラダ	牛乳,豚肉,豆腐, うず卵(水煮),鶏肉	米,オリーブ油,油,さとう, でんぷん,ごま油,白いりごま, 黒ごま,白すりごま	にんにく,しょうが,エリンギ,にんじん, たまねぎ,こまつな,きゅうり,もやし, 切干しだいこん	658	28.8
27月	ごはん 		磯おこわ 和風ひじきの卵焼き ♪さつま汁	牛乳,こんぶ,鶏肉, 鶏卵, ひじき,油揚げ,みそ	米,もち米,油,さとう, こんにゃく,さつまいも	干しいたけ,にんじん,たけのこ(水煮), エリンギ,さやいんげん,たまねぎ, だいこん,長ねぎ,こまつな	605	27.1
28火	ごはん 		ごはん ♪さけのつけ焼き 根菜の昆布炒め 豚汁	牛乳,さけ,塩昆布,こんぶ, 豆腐,豚肉,みそ	米,さとう,じゃがいも,油, さといも,こんにゃく	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ, こまつな	650	39.0
29水	ごはん 		中華あんかけごはん まめまめサラダ ♪くだもの	牛乳,豚肉,いか,うずら豆, 大豆	米,大麦,油,さとう, でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ,にんじん, たけのこ(水煮),キャベツ,こまつな, もやし,えだまめ,くだもの	602	25.8
30木	めん 		チキンのクリームスパゲッティ ♪ポテトのハニーサラダ ♪くだもの	牛乳,鶏肉, クリーム	スパゲッティ,オリーブ油, 小麦粉,油,バター, じゃがいも,はちみつ	たまねぎ,マッシュルーム(水煮), こまつな,きゅうり,にんじん,キャベツ, くだもの	675	24.5

* 食材料の購入の都合などにより、献立を変更することがあります。