



こんだてひょう



令和5年9月1日

荒川区立第二瑞光小学校

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
1 金	ハヤシライス こんにやくサラダ ホワイトゼリー 牛乳	ぶたにく わかめ にゅうさんきんいんりょう こなかんでん ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん セロリ キャベツ マッシュルーム	こめ あぶら さとう パター こむぎこ こんにやく ごまあぶら	616 20.4
4 月	ごはん チンジャオロース 中華スープ 牛乳	ぶたにく とうふ ベーコン ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん ピーマン たまねぎ たけのこ こまつな	こめ さとう でんぷん あぶら じゃがいも ごまあぶら	582 23.0
5 火	ピザトースト イタリアンサラダ コーンチャウダー 牛乳	ベーコン クリーム とりにく ピザチーズ ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく こまつな マッシュルーム ミニトマト ピーマン キャベツ きピーマン にんじん コーン セロリ	しょくパン あぶら さとう バター こむぎこ じゃがいも	568 22.6
6 水	☆地産地消メニュー☆ 麦ごはん 姫冬瓜のそぼろ煮 貝だくさんみそ汁 牛乳	だいず わかめ ぶたにく みそ なまあげ ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん こまつな ひめとうがん しめじ キャベツ	こめ おしむぎ さとう あぶら でんぷん じゃがいも	574 23.8
7 木	ビビンバ にらたまスープ 冷凍パイン 牛乳	ぶたにく だいず たまご とうふ みそ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく にんじん こまつな だいずもやし にら ぜんまい たまねぎ キャベツ れいとろパイン	こめ さとう あぶら ごまあぶら	571 21.4
8 金	ごはん さばの西京焼き いそべ和え さつま汁 牛乳	さば とりにく きざみのり みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こまつな キャベツ もやし にんじん だいこん ながねぎ	こめ さとう ごま あぶら さつまいも	633 28.0
11 月	スパゲッティ夏野菜ソース ビーンズサラダ くだもの(りんご) 牛乳	ぶたにく ツナ ベーコン だいず こなチーズ ひよこまめ きんときまめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ セロリ トマトかん スッキーニ なす あかピーマン エリンギ にんじん キャベツ りんご	スパゲッティ あぶら さとう オリーブオイル こむぎこ	579 24.2
12 火	ごはん ジャンボしゅうまい キャベツと春雨の炒め物 わかめスープ 牛乳	ベーコン ぶたにく とうふ わかめ だいず ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ ほししいたけ にら しょうが ながねぎ にんにく にんじん	こめ はるさめ さとう でんぷん しゅうまいのかわ ごまあぶら	572 20.6
13 水	ひじきごはん 生揚げのみそ炒め 野菜のごま酢和え 牛乳	ぶたにく ひじき なまあげ みそ とりにく ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ たまねぎ にんにく ほししいたけ もやし しょうが こまつな チンゲンさい	こめ おしむぎ しらたき ごま あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	615 25.5
14 木	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 切干大根のサラダ 吉野汁 牛乳	さけ とりにく ぎゅうにゅう	きゅうり にんじん きりぼしだいこん もやし こまつな だいこん ながねぎ	こめ あぶら さとう でんぷん ごまあぶら じゃがいも	575 27.4

★9月の給食目標★ 係の仕事を手早くしよう。

ひ ようび	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー たんぱく質
		からだのにくやちになる	からだのちようしをととのえる	からだのねつやちからになる	
15 金	メキシカンピラフ かりかりごぼうサラダ ABCスープ 牛乳	とりにく ベーコン ウィンナー ひよこまめ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう コーン エリンギ にんじん トマトかん ピーマン きゅうり チンゲンさい キャベツ もやし	こめ あぶら バター さとう マカロニ	633 20.2
19 火	☆かみかみメニュー☆ ごはん 大豆カレーじゃこふりかけ 五目肉じゃが くだもの(なし) 牛乳	だいず ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ たけのこ にんにく にんじん さやいんげん なし	こめ でんぷん あぶら さとう じゃがいも しらたき	633 26.1
20 水	黒砂糖パン なすとパンネのミートグラタン パーザンヌスープ 牛乳	ぶたにく だいず クリーム ベーコン こなチーズ ぎゅうにゅう	なす エリンギ にんにく たまねぎ トマトかん セロリ にんじん キャベツ	くろざとうパン あぶら ペンネ バター パンこ こむぎこ じゃがいも	645 23.1
21 木	麦ごはん ぎせい豆腐 えのきのおひたし お麩のみそ汁 牛乳	とりにく みそ とうふ わかめ たまご ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ こまつな えのき キャベツ ながねぎ	こめ おしむぎ あぶら さとう ぶ	572 26.8
22 金	さんまのひつまぶし 千切り野菜サラダ すまし汁 牛乳	さんま とうふ ぎゅうにゅう	しょうが だいこん きゅうり にんじん ながねぎ こまつな さやいんげん	こめ でんぷん あぶら さとう ごま ごまあぶら	603 23.4
25 月	ゆかりごはん 野菜の旨煮 油揚げのみそ汁 牛乳	とりにく みそ こうやとうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん たけのこ ほししいたけ こまつな さやいんげん	こめ じゃがいも さとう あぶら こんにやく	580 23.7
26 火	ごはん ホキの麦みそ焼き ひじきの炒め煮 けんちん汁 牛乳	ホキ ひじき あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん だいこん ながねぎ ほししいたけ こまつな	こめ さとう ごま つぶむぎ あぶら じゃがいも こんにやく ごまあぶら	603 27.1
27 水	キムチチャーハン トックスープ くだもの(シャインマスカット) 牛乳	ぶたにく たまご とりにく ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ ピーマン はくさいキムチ キャベツ たけのこ ほししいたけ しょうが シャインマスカット	こめ おしむぎ あぶら トック	573 21.1
28 木	☆十五夜メニュー☆ 五目うどん おかかサラダ お月見みたらし団子 牛乳	ぶたにく とうふ わかめ いとけすりぶし あぶらあげ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ もやし こまつな キャベツ きゅうり ほししいたけ	うどん あぶら さとう でんぷん しらたまご しょうしんこ ごまあぶら	596 24.6
29 金	☆運動会応援メニュー☆ ソースかつ丼 おろし和え しめじのみそ汁 牛乳	ぶたにく みそ わかめ ぎゅうにゅう	キャベツ にんじん こまつな もやし だいこん しめじ たまねぎ	こめ さとう パンこ あぶら こむぎこ	660 28.9



献立は、食材購入の都合により変更する場合があります。あらかじめご了承ください。