

9月 給食予定献立表

荒川区立峡田小学校

日	曜	献立名		飲み物	赤のなかま (血や肉になる)	黄色のなかま (熱や力のもとになる)	緑のなかま (体の調子を整える)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
		主食	おかず・デザート					
1	火	始業式は給食はありません。						
2	水	夏野菜のドライカレー	海藻サラダ 冷凍みかん	牛乳	飲用牛乳,豚ひき肉,大豆,レンズまめ,生わかめ,くきわかめ	精白米,大豆油,有塩バター,薄力粉,糸こんにゃく,ごま油,三温糖	にんにく,しょうが,セロリー,玉葱,にんじん,ズッキーニ,トマト,マッシュルーム(水煮缶詰),赤ピーマン,青ピーマン,キャベツ,きゅうり,だいこん,冷凍みかん	611 kcal 21.6 g 20.5 g 90.9 g
3	木	キムチチャーハン	ウェーブワンタンスープ サイダーポンチ	牛乳	飲用牛乳,豚肉,鶏ささ身	精白米,大豆油,ごま油,かたくり粉,ワンタンの皮	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,はくさいキムチ,青ピーマン,キャベツ,もやし,こまつな,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	577 kcal 21.9 g 12.9 g 93.0 g
4	金	うぐいすきなこ揚げパン	マカロニスープ くだもの	牛乳	飲用牛乳,うぐいすきな粉,ベーコン	ミルクパン,揚げ油,上白糖,じゃがいも,マカロニ	トマト缶詰,にんじん,玉葱,とうもろこし(冷凍),さやいんげん,巨峰	574 kcal 20.0 g 19.9 g 80.9 g
7	月	ごはん	いかの甘辛ダレ 卵とレタスのスープ 野菜のおかか和え	牛乳	飲用牛乳,いか,鶏肉,ベーコン,たまご,花かつお	精白米,かたくり粉,揚げ油,大豆油,三温糖	しょうが,にんにく,ねぎ,セロリー,玉葱,にんじん,ぶなしめじ,レタス,キャベツ,こまつな,もやし	570 kcal 26.8 g 17.1 g 77.5 g
8	火	焼きうどん	じゃがいもとキャベツの味噌汁 くだもの	牛乳	飲用牛乳,豚肉,花かつお,絹ごし豆腐	冷凍うどん,ごま油,じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,玉葱,もやし,キャベツ,ねぎ,こまつな,なし	575 kcal 23.2 g 22.1 g 74.9 g
9	水	～重陽の節句～ 栗おこわ	鶏肉と大根の照り煮 さわにわん 菊の花サラダ	牛乳	飲用牛乳,鶏肉,豚肉	精白米,もち米,むきぐり,三温糖,ごま油	しょうが,だいこん,さやいんげん,にんじん,えのきたけ,ねぎ,こまつな,キャベツ,ぶなしめじ,干し菊	591 kcal 22.2 g 18.2 g 82.4 g
10	木	パエリア	スペイン風オムレツ ジュリアンヌスープ	牛乳	飲用牛乳,いか,むきえび,ベーコン,豚ひき肉,ビザ用チーズ,たまご	精白米,有塩バター,大豆油,じゃがいも,オリーブ油	しょうが,にんにく,とうもろこし(冷凍),にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),黄ピーマン,青ピーマン,赤ピーマン,パセリ,セロリー,キャベツ	652 kcal 29.9 g 25.1 g 81.0 g
11	金	ごはん	豚肉のアーモンドがらめ のっぺい汁 玉ねぎドレッシング サラダ	牛乳	飲用牛乳,豚肉,焼き竹輪,糸寒天	精白米,かたくり粉,揚げ油,上白糖,アーモンド,さといも,板こんにゃく,ごま油,白ごま	しょうが,だいこん,にんじん,ねぎ,ごぼう,こまつな,もやし,にんじん,きゅうり,キャベツ,にんにく,玉葱	595 kcal 23.5 g 17.7 g 84.5 g
14	月	中華あんかけごはん	ししゃものごま焼き くだもの	牛乳	飲用牛乳,豚肉,むきえび,いか,ししゃも	精白米,大豆油,かたくり粉,ごま油,薄力粉,白ごま	にんにく,しょうが,キャベツ,にんじん,たけのこ(水煮),玉葱,干し椎茸,チンゲンツアイ,りんご	606 kcal 29.0 g 16.9 g 84.3 g
15	火	炊き込みいなり	冬瓜のトロトロ煮 ツナの卵焼き	牛乳	飲用牛乳,油揚げ,鶏肉ひき肉,ベーコン,たまご,まぐろ缶詰	精白米,三温糖,白ごま,かたくり粉,大豆油,じゃがいも	にんじん,とうがん,ぶなしめじ,えだまめ(冷凍),玉葱,たけのこ(水煮),干し椎茸	650 kcal 29.3 g 26.0 g 76.5 g
16	水	スパゲティミートソース	ゆずドレサラダ チリビーンズポテト	牛乳	飲用牛乳,豚肉,大豆,ビザチーズ,生わかめ	大豆油,スパゲッティ,三温糖,有塩バター,薄力粉,じゃがいも,かたくり粉,揚げ油	しょうが,にんにく,セロリー,マッシュルーム(水煮缶詰),にんじん,玉葱,トマトジュース,トマト缶詰,パセリ,キャベツ,だいこん,ゆず	636 kcal 27.3 g 19.4 g 91.7 g
17	木	チーズトースト	きのこストロガノフ フレンチサラダ	牛乳	飲用牛乳,粉チーズ,豚肉,生クリーム,ひよこまめ	食パン,有塩バター,大豆油,薄力粉,中ざら糖,三温糖	にんにく,玉葱,マッシュルーム,えのきたけ,キャベツ,きゅうり,にんじん,とうもろこし(冷凍),玉葱	563 kcal 21.0 g 25.2 g 65.0 g
18	金	ごはん	かつおの東煮 春雨入り野菜炒め さつま汁	牛乳	飲用牛乳,かつお,豚肉,鶏肉,木綿豆腐	精白米,かたくり粉,薄力粉,大豆油,三温糖,白ごま,はるさめ,ごま油,さつまいも	しょうが,干し椎茸,たけのこ(水煮),キャベツ,にんじん,もやし,にんにく,だいこん,ごぼう,ねぎ	610 kcal 32.4 g 15.1 g 86.1 g
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	わかめラーメン	ツナとキャベツの春巻き くだもの	牛乳	飲用牛乳,豚肉,生わかめ,まぐろ缶詰,ビザチーズ	むし中華めん(油付き),ごま油,三温糖,かたくり粉,春巻きの皮,薄力粉,揚げ油	しなちく,とうもろこし(冷凍),こまつな,ねぎ,レモン,キャベツ,かき	632 kcal 27.4 g 17.9 g 86.1 g
25	金	～十五夜～ 吹き寄せごはん	芋煮 お月見団子	牛乳	飲用牛乳,油揚げ,豚肉,絹ごし豆腐	精白米,もち米,さつまいも,大豆油,三温糖,さといも,板こんにゃく,白玉粉,上新粉,上白糖,かたくり粉	にんじん,ぶなしめじ,ごぼう,ねぎ,まいたけ,こまつな	644 kcal 19.0 g 14.1 g 110.2 g
28	月	麻婆丼	かきたま汁 焼きりんご	牛乳	飲用牛乳,鶏肉ひき肉,冷凍豆腐,たまご,カットわかめ	精白米,大豆油,三温糖,かたくり粉,ごま油,緑豆はるさめ,有塩バター	にんにく,しょうが,玉葱,たけのこ(水煮),にんじん,干し椎茸,にら,だいこん,ねぎ,こまつな,りんご	595 kcal 21.4 g 17.0 g 91.0 g
29	火	ココアメロンパン	しめじとれんこんのポトフ くだもの	牛乳	飲用牛乳,たまご,鶏肉,ウィンナー	丸パン,薄力粉,有塩バター,上白糖,大豆油,じゃがいも	にんにく,にんじん,キャベツ,玉葱,れんこん,ぶなしめじ,さやいんげん,しょうが,なし	616 kcal 20.2 g 23.6 g 86.7 g
30	水	さんまのひつまぶし	まろやか豆乳汁 野菜のツナ和え ピーチゼリー	牛乳	飲用牛乳,さんま,豚肉,油揚げ,豆乳,まぐろ缶詰,塩昆布,粉寒天	精白米,かたくり粉,揚げ油,上白糖,大豆油,さといも	しょうが,にんじん,ごぼう,だいこん,ねぎ,こまつな,キャベツ,もやし,桃ジュース,黄桃缶	646 kcal 22.7 g 23.1 g 88.8 g

※学校行事や食材購入のため、献立を変更する場合があります。ご了承下さい。