

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	月	始業式は給食はありません。							
2	火	キムチチャーハン	ワンタンスープ 中華ドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳	牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,大豆油,ごま油,ワンタンの皮,三温糖,ごま(いり)	しょうが,にんにく,にんじん,ねぎ,はくさい(キムチ漬),青ピーマン,はくさい,もやし,ごまつな,きゅうり,キャベツ,とうもろこし缶詰(ホ),冷凍みかん	576 kcal 20.8 g 15.2 g 92.4 g	
3	水	チキンクリームライス	こんにやくサラダ シュワシュワフルーツポンチ	牛乳	牛乳,鶏肉,調理用牛乳,冷凍わかめ	精白米,有塩バター,薄力粉,糸こんにやく,白ごま(いり),大豆油,上白糖	にんじん,玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),ぶなしめじ,キャベツ,きゅうり,にんじん,もやし,みかん缶,黄桃缶,パイン缶	636 kcal 21.8 g 19.8 g 96.7 g	
4	木	シーフードピラフ	ABCスープ 豆腐ドーナツ	牛乳	牛乳,鶏肉,むきえび,いか,ベーコン,木綿豆腐,調理用牛乳,きな粉(大豆)	精白米,大豆油,有塩バター,マカロニ,じゃがいも,白玉粉,薄力粉,上白糖,揚げ油	玉葱,とうもろこし缶詰(ホ),赤ピーマン,青ピーマン,にんじん,キャベツ,エリンギ,しょうが,パセリ	629 kcal 23.0 g 18.1 g 97.3 g	
5	金	わかめごはん	肉じゃがのカレー煮 みかんゼリー	牛乳	牛乳,わかめごはんの素,豚肉,生揚げ,寒天	精白米,じゃがいも,しらたき,大豆油,三温糖,上白糖	玉葱,にんじん,干し椎茸,さやいんげん,オレンジジュース,みかん缶	593 kcal 20.8 g 15.2 g 101.0 g	
8	月	スパゲティナポリタンソース	ツナ和え 果物	牛乳	牛乳,ウィンナー,ベーコン,カットわかめ,まぐろ缶詰	スパゲッティ ハーフ,炒め油,薄力粉,有塩バター,上白糖,白ごま(いり)	玉葱,マッシュルーム(水煮缶詰),青ピーマン,にんじん,にんにく,キャベツ,ごまつな,もやし,レモン,なし	580 kcal 23.3 g 21.8 g 76.4 g	
9	火	吹き寄せごはん ~重陽の節句~	芋煮 菊花和え グレープゼリー	牛乳	牛乳,油揚げ,豚肉,生わかめ,粉寒天	精白米,もち米,大豆油,さつまいも,三温糖,さといも,板こんにやく,白ごま(いり),上白糖	にんじん,ぶなしめじ,ごぼう,ねぎ,まいたけ,ごまつな,もやし,きゅうり,菊のり,ぶどうストレートジュース	592 kcal 17.5 g 13.9 g 102.6 g	
10	水	ごはん ひじきのふりかけ	かきたま汁 さけのちゃんちゃん焼き	牛乳	牛乳,干ひじき,ちりめんじゃこ,ぎんざけ,絹ごし豆腐,たまご	精白米,上白糖,白ごま(いり),白ごま(すり),有塩バター,かたくり粉	ゆかり,しょうが,玉葱,キャベツ,もやし,青ピーマン,にんじん,エリンギ,ねぎ,ごまつな	598 kcal 28.2 g 19.6 g 82.1 g	
11	木	ガバオライス	春雨和え えびと大豆の炒り煮	牛乳	牛乳,鶏肉,ロースハム,生わかめ,大豆(国産,乾),むきえび	精白米,大豆油,上白糖,普通はるさめ(乾),ごま油,白ごま(いり),かたくり粉,炒め油	にんにく,玉葱,赤ピーマン,青ピーマン,パセリ,きゅうり	653 kcal 29.3 g 20.7 g 92.5 g	
12	金	チーズトースト	ポトフ フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳,粉チーズ,鶏肉,ウィンナー,ヨーグルト(全脂無糖)	食パン,有塩バター,大豆油,じゃがいも,マカロニ,上白糖	にんにく,にんじん,キャベツ,玉葱,しょうが,パイン缶,みかん缶,黄桃缶,レモン	585 kcal 22.3 g 25.0 g 77.1 g	
16	火	鶏ごぼうピラフ	豚肉のアーモンドがらめ ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳,鶏肉,豚肉	精白米,大豆油,三温糖,有塩バター,かたくり粉,上白糖,アーモンド(乾),ごま油,ごま(いり)	ごぼう,にんじん,玉葱,青ピーマン,しょうが,もやし,きゅうり,ごまつな,にんにく	605 kcal 24.7 g 21.5 g 78.6 g	
17	水	ガーリックトースト	チリビーンズ アーモンド入りサラダ	牛乳	牛乳,鶏肉,いんげんまめ(乾)	ソフトフランスパン,有塩バター,じゃがいも,大豆油,上白糖,アーモンド クラッシュ,ごま油,三温糖	にんにく,パセリ,玉葱,にんじん,トマトフォンデュ,しょうが,きゅうり,もやし,キャベツ	574 kcal 23.6 g 23.4 g 78.1 g	
18	木	ごはん	ニラ玉スープ 回鍋肉	牛乳	牛乳,豚肉,生揚げ,木綿豆腐,たまご	精白米,炒め油,薄力粉,上白糖,ごま油,三温糖,かたくり粉	しょうが,にんにく,にんじん,キャベツ,玉葱,青ピーマン,たけのこ(ゆで),干し椎茸 スライス,にら,にんじん,しょうが	628 kcal 28.0 g 21.5 g 84.8 g	
19	金	炊き込みいなり	たまごの味噌汁 小魚のからあげ	牛乳	牛乳,油揚げ,鶏肉,たまご,いわし	精白米,三温糖,かたくり粉,炒め油	にんじん,えのきたけ,玉葱,ごまつな,しょうが,にんにく	619 kcal 24.7 g 21.5 g 84.2 g	
22	月	みそラーメン	いが栗あげ 果物	牛乳	牛乳,豚肉,カットわかめ,たまご	むし中華めん(油付き),ごま油,白ごま(すり),白ごま(練り),さつまいも,三温糖,有塩バター,薄力粉,そうめん・ひやむぎ(乾),揚げ油	にんじん,もやし,干し椎茸,ねぎ,とうもろこし缶詰(ホ),ほうれんそう,にんにく,しょうが,玉葱,かき	681 kcal 23.8 g 18.9 g 108.4 g	
23	火	秋分の日							
24	水	ツナとコーンのピラフ	きのこクリームスープ 和風コーンサラダ	牛乳	牛乳,まぐろ缶詰,ベーコン,鶏肉,白花生,調理用牛乳,クリーム(乳脂肪)	精白米,大豆油,有塩バター,上白糖	玉葱,赤ピーマン,とうもろこし缶詰(ホ),キャベツ,もやし,きゅうり,だいこん,にんじん,えのきたけ,エリンギ,しょうが,パセリ	582 kcal 22.1 g 18.1 g 86.9 g	
25	木	さんまのひつまぶし	豚汁 果物	牛乳	牛乳,さんま,豚肉,木綿豆腐,そうだがかつお	精白米,かたくり粉,炒め油,上白糖,白ごま(いり),炒め油,じゃがいも,板こんにやく,ごま油	しょうが,葉ねぎ,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ,ごまつな,なし,巨峰(大粒)	638 kcal 21.8 g 22.0 g 91.3 g	
26	金	ココアパン	トマトウンスープ バジルドレッシングサラダ りんごゼリー	牛乳	牛乳,豚肉,鶏肉,レンズまめ(乾),寒天	ココアパン,かたくり粉,オリーブ油,じゃがいも,大豆油,上白糖	にんにく,玉葱,セロリ,にんじん,トマト缶詰,しょうが,きゅうり,キャベツ,とうもろこし缶詰(ホ),りんごジュース	595 kcal 24.1 g 21.3 g 85.7 g	
29	月	さつまいもご飯	味噌汁 たらの紅葉焼き 青菜の磯和え	牛乳	牛乳,まだら,きさみのり,木綿豆腐,カットわかめ	精白米,さつまいも,マヨネーズ(全卵型),白ごま(いり),上白糖	にんじん,ごまつな,キャベツ,えのきたけ,ねぎ	590 kcal 25.7 g 17.5 g 87.0 g	
30	火	亀美の鶏飯	ししゃものいそべ揚げ 野菜の一味風味	牛乳	牛乳,鶏ささ身,たまご,きさみのり,ししゃも,あおのり	精白米,三温糖,大豆油,薄力粉,かたくり粉,揚げ油	にんじん,干し椎茸,しょうが,ねぎ,ごまつな,キャベツ,もやし,とうもろこし缶詰(ホ)	595 kcal 27.4 g 16.7 g 86.0 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。

※日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の算出方法が変わり、従来と比較して、より正確なものに近い数値となりました。毎月お配りしている献立表の中でお示している、エネルギーとたんぱく質の値が、以前に比べ低くなっているかと思っておりますが、子どもたちへの提供量は変わっておりませんので、ご安心ください。