

# 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	木	キムチチャーハン	わかめとしらすのサラダ みかんゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、生わかめ、しらす干し、寒天	水稲穀粒、油、ごま油、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、ねぎ、はくさい(キムチ漬け)、青ピーマン、もやし、こまつな、きゅうり、とうもろこし缶詰(ホ-ル)、パセリ、濃縮還元ジュ-ス、温州蜜柑缶詰(果肉)	584 kcal 20.8 g 15.0 g 91.4 g
2	金	そばろご飯	まるやか豆乳汁 小松菜の煮びたし	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、油揚げ、豚肉、そうだがつお、豆乳	水稲穀粒、上白糖、油、じゃがいも	しょうが、えだまめ(冷凍)、こまつな、ぶなしめじ、にんじん、ごぼう、だいこん、ねぎ	633 kcal 28.5 g 23.3 g 83.2 g
5	月	ごはん	味噌汁 鮭のネギ塩焼き にんじんシリシリ	牛乳	牛乳、さけ、まぐろ缶詰(油漬フ-ケ-付)、たまご、カットわかめ	水稲穀粒、ごま油、上白糖、油	玉葱、ねぎ、にんにく(りん茎)、レモン(果汁、生)、あさつき、もやし、こまつな、にんじん、だいこん、えのきたけ	585 kcal 30.0 g 18.0 g 78.6 g
6	火	チリコンカンライス	にんじンドレッシングサラダ 冷凍みかん	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)、ひよこまめ(乾)、レンズまめ(乾)	水稲穀粒、油、上白糖、薄力粉、オリーブ油	玉葱、にんにく(りん茎)、にんじん、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、トマトフォンデュ、しょうが、キャベツ、きゅうり、だいこん、冷凍みかん M	584 kcal 21.6 g 14.4 g 99.8 g
7	水	鶏肉と卵のピリ辛クッパ	春雨サラダ ★果物	牛乳	牛乳、鶏肉、たまご、生わかめ、ロースハム	水稲穀粒、ごま油、上白糖、白ごま、普通はるさめ(乾)	玉葱、にんにく(りん茎)、はくさい(キムチ漬け)、にら、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、なし 2L	603 kcal 20.8 g 18.6 g 91.9 g
8	木	きなこ揚げパン	チキンポトフ アロエヨーグルト	牛乳	牛乳、きな粉(大豆)、鶏肉、いんげんまめ(乾)、ヨーグルト(全脂無糖)	ミルクパン、油、上白糖、グラニュー糖、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ	にんにく(りん茎)、にんじん、キャベツ、玉葱、ぶなしめじ、しょうが、こまつな、アロエ缶、ナタデココ、レモン(果汁、生)	639 kcal 23.6 g 24.4 g 88.1 g
9	金	しょうゆめし	味噌汁 さかなのさいころ揚げ	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、まだい、カットわかめ	水稲穀粒、油、板こんにやく、かたくり粉、上白糖、じゃがいも	ごぼう、にんじん、しょうが、だいこん、えのきたけ、ねぎ	613 kcal 25.2 g 21.9 g 81.6 g
12	月	炊き込みいなり	けんちん汁 ★さけのちゃんちゃん焼き	牛乳	牛乳、油揚げ、鶏肉、木綿豆腐、さけ	水稲穀粒、三温糖、板こんにやく、上白糖、白ごま、有塩バター	にんじん、だいこん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、こまつな、しょうが、玉葱、キャベツ、もやし、青ピーマン、エリンギ	665 kcal 36.0 g 23.6 g 81.7 g
13	火	ひじきご飯	すまし汁 ★さんまのみそチーズ焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、干ひじき(スライス、乾)、油揚げ、大豆(国産、乾)、さんま、チーズ、木綿豆腐	水稲穀粒、上白糖、焼きふ(親世ふ)	にんじん、しょうが、ねぎ、こまつな	591 kcal 26.0 g 24.7 g 68.8 g
14	水	ホットドック	★キノコクリームスープ りんごゼリー	牛乳	牛乳、ウィンナー、ベーコン、鶏肉、白花生(乾)、クリーム(乳脂肪)、寒天	コッペパン、ソフトタイプマーガリン、上白糖、油、有塩バター	キャベツ、にんじん、玉葱、えのきたけ、エリンギ、しょうが、パセリ、りんご 濃縮還元ジュ-ス、りんご(缶詰) 角切り	624 kcal 21.9 g 30.5 g 70.4 g
15	木	広東麺	★おさつチップス	牛乳	牛乳、豚肉	むし中華めん、ごま油、かたくり粉、さつまいも、粉砂糖、油	こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)、もやし、ねぎ、きくらげ(乾)、はくさい、にんじん	596 kcal 20.9 g 16.5 g 92.6 g
16	金	ポークストロガノフ	ツナ和え ★果物	牛乳	牛乳、豚肉、クリーム(乳脂肪)、冷凍わかめ、まぐろ缶詰(油漬フ-ケ-付)	水稲穀粒、有塩バター、油、上白糖、薄力粉、白ごま	にんじん、セロリ、にんにく(りん茎)、玉葱、エリンギ、しょうが、トマト缶詰(ホ-ル)、パセリ、キャベツ、こまつな、もやし、レモン(果汁、生)、巨峰(大粒)	622 kcal 22.1 g 22.4 g 89.0 g
20	水	チキンカレーライス	ナムル フルーツヨーグルト	牛乳	牛乳、鶏肉、ヨーグルト(全脂無糖)、カットわかめ	水稲穀粒、油、じゃがいも、はちみつ、薄力粉、有塩バター、上白糖	しょうが、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、チャツネ、しょうが、切干しだいこん、きゅうり、パイナップル(缶詰)、温州蜜柑缶詰(果肉)、もも(缶詰果肉)、レモン(果汁、生)	684 kcal 19.2 g 22.3 g 108.9 g
21	木	ゆかりご飯	味噌汁 ししゃもフライ ボン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、ししゃも	水稲穀粒、薄力粉、パン粉(生)、パン粉(乾燥)、油、ごま油、上白糖、ごま(いり)	ゆかり、ほうれんそう、もやし、えのきたけ、ねぎ、にんじん、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)	606 kcal 25.1 g 17.8 g 88.8 g
22	金	ごはん	味噌汁 たらの紅葉焼き 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、まだら、カットわかめ	水稲穀粒、マヨネーズ、じゃがいも	にんじん、こまつな、キャベツ、もやし、とうもろこし缶詰(ホ-ル)、えのきたけ、ねぎ	607 kcal 25.5 g 20.4 g 85.8 g
26	月	吹き寄せごはん	五目肉じゃが グレープゼリー	牛乳	牛乳、鶏肉、油揚げ、豚肉、寒天	水稲穀粒、もち米、油、さつまいも、三温糖、じゃがいも、糸こんにやく、上白糖	にんじん、ぶなしめじ、玉葱、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、ぶどうストレートジュ-ス	625 kcal 22.5 g 18.5 g 100.5 g
27	火	釜ませびピンパ	かきたま汁 ★りんご	牛乳	牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、たまご	水稲穀粒、油、上白糖、ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、こまつな、もやし、エリンギ、ねぎ、りんご 36玉	587 kcal 23.3 g 17.0 g 89.4 g
28	水	ごはん	ニラたまスープ 鯖の味噌煮 青菜の磯和え	牛乳	牛乳、まさば、きざみのり、木綿豆腐、たまご	水稲穀粒、三温糖、白ごま、上白糖、かたくり粉	しょうが、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、にら	635 kcal 32.4 g 21.1 g 78.7 g
29	木	ごはん	豚汁 ★鶏肉とサツマイモの炒め煮	牛乳	牛乳、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、そうだがつお	水稲穀粒、かたくり粉、さつまいも、油、上白糖、アーモンド クラッシュ、じゃがいも、板こんにやく、ごま油	しょうが、にんにく(りん茎)、だいこん、ごぼう、にんじん、ねぎ、こまつな	643 kcal 23.1 g 21.4 g 93.6 g
30	金	トマトクリームスパゲッティ	アーモンド入りサラダ ★果物	牛乳	牛乳、ベーコン、むきえび、いか、パルメザンチーズ	スパゲッティ ハーフ、油、オリーブ油、アーモンド、ごま油、三温糖	玉葱、にんじん、エリンギ、トマト缶詰(ホ-ル)、トマト、セロリ、にんにく(りん茎)、しょうが、しょうが、パセリ、きゅうり、もやし、キャベツ、かき L	645 kcal 26.9 g 22.3 g 85.1 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。

※★マークは、旬の食材を使用しているメニューです。