

【配布用献立表】

2023年 9月

0:通常献立

荒川区立峡田小学校

2023-08-31 印刷

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エナジー たんぱく質 脂質 炭水化物
1 金	チキンカレーライス 小	○	フルーツポンチ	牛乳、鶏肉モモ こま	水稲穀粒(精白米)、大豆油、じゃがいも、はちみつ、炒め油、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、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉) ダイオス、パインアップル(缶詰)、レモン(果汁、生)	653 kcal 17.2 g 20.6 g 105.3 g
4 月	ごはん	○	大豆とじゃこの甘辛揚げ炒り鶏 小 りんごゼリー	牛乳、大豆(国産、乾)、ちりめんじゃこ、鶏肉モモ こま、生揚げ、寒天	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、上白糖、白ごま(いり)、じゃがいも、板こんにやく、大豆油、三温糖	にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、れんこん、干し椎茸、グリーンピース(冷凍)、りんご濃縮還元ジュース	663 kcal 24.6 g 21.8 g 100.5 g
5 火	三色丼@	○	ぶりのにんにく醤油焼き味噌汁(大根) 小	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、大豆(国産、乾)、たまご、ぶり 40g、ぶり 50g、ぶり 60g、カットわかめ	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖	しょうが、こまつな、にんにく(りん茎)、だいこん、えのきたけ、ねぎ	671 kcal 32.8 g 26.1 g 78.0 g
6 水	中華あんかけごはん@	○	ゴマ焼きししゃもわかめスープ@	牛乳、豚肩(脂身付き)、☆むきえび200/400、いか 短冊、ししゃも(生干し)、カットわかめ、木綿豆腐、鶏肉モモ こま	水稲穀粒(精白米)、大豆油、かたくり粉、ごま油、白ごま(いり)、ごま(乾)	しょうが、キャベツ、にんじん、たけのこ(ゆで)、玉葱、チンゲンツァイ、干し椎茸、しょうが、ねぎ	598 kcal 29.0 g 18.7 g 82.8 g
7 木	揚げパン きなこ	○	チキンポトフ 小 アロエヨーグルト	牛乳、きな粉(大豆)、鶏肉モモ こま、いんげんまめ(乾)、ヨーグルト(全脂無糖)	ミルクパン 40g、ミルクパン 50g、ミルクパン 60g、揚げ油、上白糖、大豆油、じゃがいも、マカロニスバゲッティ	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)	607 kcal 23.1 g 21.0 g 88.1 g
8 金	ツナとコーンのピラフ小	○	キノコクリームスープ 小 アーモンド和え@	牛乳、まぐろ缶詰(水煮7-ｸﾞﾗｲﾄﾞ)、ベーコン、鶏肉モモ こま、白花生(乾)、調理用牛乳、クリーム(乳脂肪)	水稲穀粒(精白米)、大豆油、有塩バター、米粉、アーモンド粉、上白糖	玉葱、赤ピーマン、とうもろこし缶詰(ホﾙ)、にんじん、えのきたけ、エリンギ、しょうが、パセリ、キャベツ、こまつな、もやし	591 kcal 21.6 g 20.4 g 85.1 g
11 月	スパゲティナポリタンソース 小	○	豆腐ドーナツ 小 和風ミネストローネ	牛乳、ウィンナー、ベーコン、絹ごし豆腐、調理用牛乳、きな粉(大豆)	スパゲッティ ハーフ、炒め油、薄力粉、有塩バター、上白糖、白玉粉、おおむぎ(押麦)	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(りん茎)、トマトフォンデュ、だいこん、キャベツ、しょうが汁	644 kcal 21.5 g 24.0 g 88.2 g
12 火	さつまいもご飯	○	豚肉のアーモンドがらめけんちん汁 小	牛乳、豚肩 こま、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、さつまいも、かたくり粉、大豆油、上白糖、アーモンド(乾)、板こんにやく	しょうが、だいこん、ごぼう、にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな	683 kcal 23.1 g 21.8 g 100.7 g
13 水	ガーリックトースト@	○	チキンと野菜のトマト煮(マカロニ)にんじんドレッシングサラダ 小	牛乳、鶏肉モモ こま、いんげんまめ(乾)、★パルメザンチーズ	ソフトフランスパン 40g、ソフトフランスパン 50g、ショートニングパン 60g、有塩バター、じゃがいも、マカロニスバゲッティ、大豆油、上白糖	にんにく(りん茎)、パセリ、にんじん、玉葱、キャベツ、エリンギ、トマト缶詰(ホﾙ)、きゅうり、だいこん	570 kcal 21.3 g 22.2 g 80.6 g
14 木	ごはん	○	肉じゃがのカレー煮@ 小 ボン酢ドレッシングサラダ 小	牛乳、豚肩(脂身付き)、生揚げ	水稲穀粒(精白米)、じゃがいも、しらたき、大豆油、三温糖、ごま油、上白糖、ごま(いり)	玉葱、にんじん、干し椎茸、さやいんげん、もやし、きゅうり、こまつな、しょうが、にんにく(りん茎)	576 kcal 21.5 g 16.5 g 93.6 g
15 金	ごはん	○	たらの紅葉焼き味噌汁(豆腐) 小 小松菜の煮びたし	牛乳、まだら 40g、まだら 50g、まだら 60g、木綿豆腐、カットわかめ、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、マヨネーズ(全卵型)	にんじん、えのきたけ、ねぎ、こまつな、ぶなしめじ	590 kcal 27.4 g 21.8 g 75.9 g
19 火	さんまのひつまぶし 小	○	呉汁 小 野菜の一味風味 小	牛乳、さんま 三枚下ろし、大豆(国産、乾)、鶏肉モモ こま、油揚げ	水稲穀粒(精白米)、かたくり粉、揚げ油、上白糖、白ごま(すり)	しょうが、葉ねぎ、だいこん、にんじん、ねぎ、こまつな、キャベツ、もやし、とうもろこし缶詰(ホﾙ)	608 kcal 22.9 g 23.1 g 81.4 g
20 水	麻婆丼 小	○	中華わかたまスープ@ みかんゼリー	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、絹ごし豆腐、カットわかめ、たまご、寒天	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、かたくり粉、ごま油	にんにく(りん茎)、しょうが、玉葱、たけのこ(ゆで)、にんじん、干し椎茸、しょうが、にら、とうもろこし缶詰(ホﾙ)、パインアップル濃縮還元ジュース、温州みかん	602 kcal 23.9 g 17.7 g 92.4 g
21 木	わかめごはん	○	厚揚げと豚肉の味噌炒め@ かきたま汁 小	牛乳、わかめごはんの素、生揚げ、豚肩こま、たまご	水稲穀粒(精白米)、上白糖、大豆油、ごま油、かたくり粉	キャベツ、玉葱、たけのこ、にんじん、干し椎茸、にんにく(りん茎)、しょうが、チンゲンツァイ、エリンギ、ねぎ、こまつな	617 kcal 27.0 g 22.4 g 81.8 g
22 金	鶏ごぼうピラフ@	○	鮭の塩焼き 豆腐と春雨のスープ	牛乳、鶏肉モモ こま、しろさけ 30g、しろさけ 40g、しろさけ 50g、鶏成鶏肉モモ(皮付き)、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、有塩バター、大豆油、普通はるさめ(乾)、かたくり粉、ごま油	ごぼう、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干し椎茸、はくさい、ほうれんそう、しょうが	568 kcal 27.8 g 15.9 g 82.1 g
25 月	ごはん	○	鯖の味噌煮 青菜の磯和え 小 なめこの味噌汁	牛乳、まさば 40g、まさば 50g、まさば 60g、きざみのり、木綿豆腐	水稲穀粒(精白米)、三温糖、白ごま(いり)、上白糖	しょうが、こまつな、キャベツ、えのきたけ、にんじん、なめこ、ねぎ	584 kcal 27.9 g 17.6 g 79.9 g
26 火	広東麺	○	はたはたのから揚げかき	牛乳、豚ひき肉、はたはた	むし中華めん(油付き)、ごま油、かたくり粉、炒め油	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、かき L	585 kcal 25.1 g 18.1 g 81.4 g
27 水	チリコンカンライス 小	○	ABCスープ@ グレープゼリー	牛乳、鶏若鶏肉ひき肉、いんげんまめ(乾)、ひよこまめ(乾)、レンズまめ(乾)、ベーコン、寒天	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、米粉、マカロニスバゲッティ、じゃがいも	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、エリンギ、パセリ、ぶどうストレート	607 kcal 22.5 g 15.0 g 103.3 g
28 木	吹き寄せごはん	○	芋煮 フルーツ白玉	牛乳、油揚げ、豚肩 こま	水稲穀粒(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、白玉粉、上白糖	にんじん、ぶなしめじ、ごぼう、ねぎ、まいたけ、こまつな、みかん缶(果肉のみ)、黄桃(缶詰果肉) ダイオス、パインアップル(缶詰)、レモン(果汁、生)	591 kcal 16.9 g 13.3 g 103.4 g
29 金	カツバーガー	○	ミネストローネ 小 巨峰	牛乳、豚ひれ 30g、豚ひれ 40g、ベーコン せん切り、ウィンナー、レンズまめ(乾)	丸パン 40g、丸パン 50g、丸パン 60g、薄力粉、パン粉(生)、揚げ油、大豆油、じゃがいも、マカロニスバゲッティ	キャベツ、にんにく(りん茎)、玉葱、にんじん、キャベツ、セロリ、トマト缶詰(ダイス)、しょうが、巨峰(大粒)	583 kcal 28.0 g 20.8 g 75.9 g