

# 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					
2	月	チキンカレーライス	フルーツポンチ	牛乳	牛乳、鶏肉	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
3	火	きなこ揚げパン	チキンポトフ 梨	牛乳	牛乳、きな粉(大豆)、鶏肉、いんげんまめ(乾)	ミルクパン、揚げ油、上白糖、大豆油、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、なし 2 L	567 kcal 21.6 g 19.7 g 82.8 g
4	水	ごはん 大豆とじゃこの甘辛揚げ	炒り鶏 巨峰	牛乳	牛乳、大豆(国産、乾)、ちりめんじゃこ、鶏肉、生揚げ	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、板こんにゃく、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)、巨峰(大粒)	650 kcal 24.7 g 21.7 g 97.8 g
5	木	中華あんかけごはん	わかめスープ グレープゼリー	牛乳	牛乳、豚肉、むきえび、いか、カットわかめ、木綿豆腐、鶏肉、寒天	水稲穀粒(精白米)、大豆油、かたくり粉、ごま油、上白糖	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、ぶどうストレートジュース、アロエ缶	608 kcal 22.8 g 15.3 g 99.8 g
6	金	さんまのひつまぶし	呉汁 野菜の一味風味	牛乳	牛乳、さんま、大豆(国産、乾)、鶏肉、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(ホム)	608 kcal 22.9 g 23.1 g 81.4 g
9	月	ごはん	味噌汁 たらの紅葉焼き 小松菜の煮びたし	牛乳	牛乳、まだら、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
10	火	スパゲティ・ミートソース	和風ミネストローネ 豆腐ドーナツ	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、絹ごし豆腐、調理用牛乳、きな粉(大豆)	スパゲッティ ハーフ、大豆油、薄力粉、上白糖、白玉粉、炒め油、おおむぎ(押麦)	にんじん、玉葱、マッシュルーム(水煮缶詰)、しょうが、にんにく(りん茎)、トマト缶詰(ダイス)、だいこん、キャベツ、しょうが汁	630 kcal 23.7 g 19.0 g 92.9 g
11	水	ガーリックトースト	チキンと野菜のトマト煮 にんじンドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、いんげんまめ(乾)、粉チーズ	ソフトフランスパン、有塩バター、じゃがいも、マカロニ・スパゲッティ、大豆油、上白糖、オリーブ油	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(ホール)、きゅうり、だいこん	570 kcal 21.3 g 22.2 g 80.6 g
12	木	ごはん	肉じゃがのカレー煮 ポン酢ドレッシングサラダ	牛乳	牛乳、豚肉、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
13	金	さつまいもごはん	けんちん汁 豚肉のアーモンドがらめ	牛乳	牛乳、豚肉、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)、板こんにゃく	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
17	火	三色丼	味噌汁 ぶりのにんにく醤油焼き	牛乳	牛乳、鶏肉、大豆(国産、乾)、たまご、ぶり、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
18	水	吹き寄せごはん	芋煮 フルーツ白玉	牛乳	牛乳、油揚げ、豚肉	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、板こんにゃく、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
19	木	ツナとコーンのピラフ	キノコクリームスープ アーモンド和え	牛乳	牛乳、まぐろ缶詰(水煮フレーク)、ベーコン、鶏肉、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(ホム)、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
20	金	ごはん	かきたま汁 鶏肉とキャベツのみそ炒め	牛乳	牛乳、鶏肉、生揚げ、たまご	水稲穀粒(精白米)、炒め油、上白糖、ごま油、かたくり粉	しょうが、にんにく、にんじん、キャベツ、玉葱、たけのこ(ゆで)、干し椎茸、にんじん、エリンギ、ねぎ、こまつな	591 kcal 24.5 g 21.0 g 80.4 g
24	火	ジャージャー麺	野菜の中華ドレッシングがけ おさつチップス	牛乳	牛乳、鶏肉	むし中華めん(油付き)、ごま油、大豆油、上白糖、かたくり粉、三温糖、ごま(いり)、さつまいも、粉砂糖、炒め油	しょうが、にんにく(りん茎)、干し椎茸、にんじん、たけのこ(ゆで)、ねぎ、玉葱、きゅうり、キャベツ、とうもろこし缶詰(ホム)	649 kcal 23.1 g 19.9 g 97.5 g
25	水	釜ませびんぱ	中華わかたまスープ 春雨サラダ	牛乳	牛乳、鶏肉、カットわかめ、絹ごし豆腐、たまご、生わかめ、ロースハム	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、ごま油、かたくり粉、普通はるさめ(乾)、白ごま(いり)	しょうが、にんにく(りん茎)、にんじん、こまつな、もやし、とうもろこし缶詰(ホム)、玉葱、しょうが、きゅうり	666 kcal 25.2 g 21.6 g 96.4 g
26	木	炊き込みいなり	豚汁 ゴマ焼きししゃも	牛乳	牛乳、油揚げ、鶏肉、豚肉、木綿豆腐、そうだがつお、ししゃも(生干し)	水稲穀粒(精白米)、三温糖、じゃがいも、板こんにゃく、ごま油、白ごま(いり)、ごま(乾)、大豆油	にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ、こまつな	609 kcal 30.4 g 23.9 g 74.7 g
27	金	チリコンカンライス	ABCスープ アロエヨーグルト	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)、ベーコン、ヨーグルト(全脂無糖)	水稲穀粒(精白米)、大豆油、上白糖、薄力粉、マカロニ・スパゲッティ、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、アロエ缶、ナタデココ、レモン(果汁、生)	645 kcal 24.2 g 16.3 g 108.5 g
30	月	奄美の鶏飯	豆あじのから揚げ 柿	牛乳	牛乳、鶏肉さき身、たまご、ほしのり、豆あじ	水稲穀粒(精白米)、三温糖、大豆油、かたくり粉、炒め油	にんじん、干し椎茸、しょうが、ねぎ、にんにく(りん茎)、かき L	587 kcal 21.5 g 15.6 g 92.1 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。

※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われている方もいらっしゃるかと思いますが、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。