

9月 献立表

令和 8年 9月 1日
荒川区立第四峡田小学校
校 長 川上 晋
栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもなほたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える		
		(赤)	(黄)	(緑)		
2 水	チキンカレーライス キャロットソースサラダ なし	牛乳・豚肉・レンズまめ・チーズ	米・油・バター・小麦粉・じゃがいも・はちみつ・砂糖	たまねぎ・にんにく・しょうが・にんじん・キャベツ・きゅうり・もやし・コーン・なし	636	19.9
3 木	マーボーどん 春雨スープ みかんゼリー	牛乳・豚肉・大豆・みそ・豆腐・鶏肉・粉寒天	米・油・砂糖・くず粉・ごま油・春雨	にんにく・しょうが・たまねぎ・にんじん・たけのこ・しいたけ・にら・はくさい・えのきだけ・こまつな・みかん缶・オレンジジュース	637	25.7
4 金	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜と人参の甘辛和え どさんこ汁	牛乳・鮭・豚肉・わかめ・みそ	米・砂糖・はちみつ・ごま油・ごま油・こんにゃく・じゃがいも・バター	しょうが・にんじん・こまつな・もやし・だいこん・しめじ・コーン・ねぎ	601	32.5
7 月	ココア揚げパン ちりめんサラダ ポトフ	牛乳・ちりめんじゃこ・鶏肉	ミルクパン・油・砂糖・ごま油・じゃがいも	キャベツ・もやし・にんじん・きゅうり・にんにく・セロリ・たまねぎ	614	24.1
8 火	ごはん さわらの西京焼き 磯香和え けんちん汁	牛乳・さわら・みそ・のり・鶏肉・豆腐・油揚げ	米・砂糖・油・こんにゃく	しょうが・キャベツ・もやし・きゅうり・ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ	586	28.5
9 水	ソース焼きそば 青のりポテトビーンズ フルーツポンチ	牛乳・豚肉・大豆・あおのり	むし中華麺・油・じゃがいも・片栗粉・砂糖	たまねぎ・にんじん・もやし・キャベツ・にら・パイン缶・黄桃缶・みかん缶・レモン果汁	613	22.4
10 木	チキンピラフ 洋風卵スープ チョコバナナケーキ	牛乳・鶏肉・卵	米・油・じゃがいも・片栗粉・小麦粉・砂糖・はちみつ・バター・チョコレート	コーン・たまねぎ・マッシュルーム・ピーマン・しょうが・にんじん・パセリ・バナナ	681	21.4
11 金	鯛めし 肉じゃが パリパリ和え	牛乳・鯛・豚肉・油揚げ	米・油・こんにゃく・砂糖・じゃがいも・ワンのかわ	しょうが・きやいんげん・たまねぎ・にんじん・しいたけ・キャベツ・もやし・きゅうり・にんにく	607	24.6
14 月	カルビ卵チャーハン わかめスープ フルーツヨーグルト	牛乳・豚肉・卵・鶏肉・わかめ・ヨーグルト	米・麦・ごま油・油・砂糖・はちみつ	しょうが・にんじん・たまねぎ・ねぎ・ピーマン・だいこん・みかん缶・黄桃缶・パイン缶	578	22.8
15 火	ごはん・じゃこの佃煮 肉豆腐 春雨の和え物	牛乳・ちりめんじゃこ・豚肉・豆腐	米・砂糖・ごま油・こんにゃく・片栗粉・春雨・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・しいたけ・もやし・きゅうり	632	28.3
16 水	ぶどうジュース セルフスパイシーチキンサンド (まるパン・スパイシーチキン・ボイルキャベツ) マカロニスープ	鶏肉・ベーコン	ミルクパン・片栗粉・小麦粉・油・マカロニ	ぶどうジュース・にんにく・キャベツ・たまねぎ・にんじん	608	22.2
17 木	ビビンバ風混ぜご飯 のりと野菜の和え物 トックスープ	牛乳・豚肉・みそ・のり・鶏肉	米・ごま油・砂糖・油・ごま油・砂糖・トック	にんじん・もやし・こまつな・にんにく・しょうが・キャベツ・きゅうり・ねぎ・だいこん	624	21.9
18 金	いわしのかば焼き丼 野菜のごまだれ和え 冬瓜のみそ汁	牛乳・いわし・鶏肉・油揚げ・わかめ・みそ	米・油・片栗粉・砂糖・ごま油・ごま	しょうが・もやし・キャベツ・こまつな・にんじん・えのきだけ・とうがん	627	26.6
24 木	えびクリームライス ミネラルたっぷりサラダ ぶどう	牛乳・鶏肉・えび・生クリーム・ひじき	米・油・バター・小麦粉・砂糖・ごま油・ごま	にんじん・たまねぎ・マッシュルーム・コーン・パセリ・ほうれん草・だいこん・もやし・ぶどう	588	20.0
25 金	きつねうどん ツナと野菜のごまだれ和え お月見団子	牛乳・鶏肉・油揚げ・ツナ・豆腐	砂糖・うどん・ごま油・ごま油・白玉粉・上新粉・片栗粉	たまねぎ・にんじん・しょうが・えのきだけ・ねぎ・こまつな・もやし・かぼちゃ	580	26.2
28 月	バターチーズフランス ポークビーンズ カラフルサラダ	牛乳・チーズ・ベーコン・豚肉・大豆	ソフトフランス・バター・油・砂糖・じゃがいも	たまねぎ・にんにく・にんじん・トマト・キャベツ・きゅうり・パプリカ・コーン・レモン果汁	615	26.0
29 火	あぶたま丼 大根とわかめのみそ汁 なし	牛乳・豚肉・油揚げ・卵・みそ・わかめ	米・麦・油・砂糖・くず粉・こんにゃく	しょうが・たまねぎ・にんじん・きやいんげん・だいこん・えのきだけ・こまつな・なし	635	26.3
30 水	ごはん・のりの佃煮 ししゃもの唐揚げ ごぼうの胡麻和え むらくも汁	牛乳・のり・ししゃも・鶏肉・油揚げ・卵	米・砂糖・片栗粉・小麦粉・油・こんにゃく・ごま	しょうが・にんにく・ごぼう・こまつな・きゅうり・キャベツ・にんじん・だいこん・しめじ	606	24.2

★行事・食材の仕入れ等の都合により献立は変更することがあります。

★牛乳は毎日出ます(16日はできません)。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。