

9月献立表

令和6年 9月2日

荒川区立第四峡田小学校

校長 宮原 典子

栄養士 酒泉 広子

日	こんだて	食品のおもひはたらき			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		体をつくる (糖)	熱や力にむく (脂)	体の調子を整える (維)		
3 火	麦入りごはん なす入りマーボー豆腐 もやしの甘酢	牛乳 豚肉 大豆 みそ 豆腐	米 麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく しょうが ねぎ 椎茸 にんじん たまねぎ たけのこ なす にら もやし キャベツ	587	24.8
4 水	ごまクリームサンド ポークビーンズ ツナサラダ	牛乳 ベーコン 豚肉 いんげん豆 ツナ	食パン マーガリン はちみつ ねりごま ごま 油 じゃがいも 砂糖	たまねぎ にんにく にんじん トマト もやし キャベツ きゅうり レモン汁	583	24.2
5 木	麦入りごはん 鮭の照り焼き きんぴら大豆 姫冬瓜のみそ汁	牛乳 鮭 大豆 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	米 麦 砂糖 こんにやく 油 ごま油	しょうが ごぼう にんじん さやいんげん とうがん ぶなしめじ	561	29.5
6 金	えびクリームライス わかめサラダ きょうほう	牛乳 鶏肉 えび 生クリーム わかめ	米 油 バター 小麦粉 砂糖 ごま油	にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン パセリ キャベツ きゅうり きょうほう	591	19.5
9 月	麦入りごはん 肉豆腐 菊花和え	牛乳 豚肉 豆腐	米 麦 油 こんにやく 砂糖 片栗粉	しょうが たまねぎ にんじん 椎茸 こまつな えのきだけ もやし 菊のり	570	26.0
10 火	わかめ麦ごはん チーズ入り卵焼き 春雨の和え物 具だくさんみそ汁	牛乳 炊きこみわかめ 豚肉 卵 チーズ 生揚げ みそ	米 麦 油 砂糖 はるさめ ごま油 こんにやく	たまねぎ にんじん もやし きゅうり だいこん しめじ ねぎ	596	25.1
11 水	塩焼きそば コーンと卵の中華スープ フルーツポンチ	牛乳 豚肉 いか えび 鶏肉 卵	蒸し中華麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖	にんにく にんじん キャベツ もやし たまねぎ しめじ にら ねぎ 白桃缶 黄桃缶 みかん缶 レモン果汁	577	26.8
12 木	伊予の鯛めし 油揚げ入り肉じゃが 磯和え	牛乳 鯛 豚肉 油揚げ のり	米 油 こんにやく 砂糖 じゃがいも	しょうが さやいんげん たまねぎ にんじん 椎茸 キャベツ もやし きゅうり	562	25.2
17 火	豚肉丼 おふ入りすまし汁 お月見団子	牛乳 豚肉 みそ 豆腐 わかめ	米 油 こんにやく 砂糖 鮭 白玉粉 上新粉 砂糖 片栗粉	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう さやいんげん だいこん えのきだけ ねぎ かぼちゃ	654	25.2
18 水	麦入りごはん 鰯の西京焼き 大根の和え物 じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	牛乳 鰯 みそ 油揚げ わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま じゃがいも	しょうが だいこん にんじん きゅうり たまねぎ	584	26.0
19 木	ガーリックトースト ポトフ ツナと野菜のごまだれ和え	牛乳 鶏肉 ツナ	ソフトフランスパン バター 油 じゃがいも ごま油 砂糖 ごま	にんにく パセリ セロリ にんじん たまねぎ キャベツ もやし こまつな	562	23.2
20 金	こぎつねごはん バリバリサラダ さつま汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	米 砂糖 わんたんの皮 油 さつまいも	にんじん 椎茸 キャベツ もやし にんにく ごぼう だいこん ねぎ	629	24.9
24 火	ビビンバ風混ぜご飯 焼きししゃも 中華卵スープ	牛乳 豚肉 みそ ししゃも 鶏肉 豆腐 卵	米 麦 ごま油 砂糖 油 ごま 片栗粉	にんじん もやし こまつな にんにく しょうが たまねぎ だいこん ねぎ	578	28.0
25 水	麦入りごはん さばの味噌煮 野菜のごまだれがけ けんちん汁	牛乳 さば みそ 鶏肉 豆腐 油揚げ	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 油	しょうが もやし キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	602	27.9
26 木	ドライカレー キャロットソースサラダ 梨	牛乳 豚肉 大豆	米 麦 油 米粉 砂糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり もやし コーン 梨	573	20.6
27 金	わかめラーメン じゃこ和え 大学いも	牛乳 鶏肉 わかめ ちりめん	蒸し中華めん 油 ごま油 砂糖 さつまいも 水あめ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし キャベツ こまつな	594	21.0
30 月	麦入りごはん ゼリーフライ 青菜のお浸し 呉汁	牛乳 おから 大豆 豚肉 油揚げ みそ	米 麦 じゃがいも 油 米粉 パン粉 砂糖	たまねぎ にんじん ねぎ もやし こまつな えのきだけ だいこん	573	21.2

★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。

★牛乳は毎日つきます。

★小松菜は、東京都江戸川区産のものを使用する予定です。