



9月 献立予定表②



両面印刷になっています。1日～16日の献立予定表は裏面です。

令和4年

荒川区立第五峡田小学校

実施日		献立名	材 料 名			栄 養 価		
日	曜		血や筋肉のもとになるもの	熱や力のもとになるもの	体の調子をよくするもの	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
20	火	牛乳 キムチチャーハン にらたまスープ キャラメルポテト	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	精白米 油 ごま油 でんぷん さつまいも 三温糖 バター	しょうが にんじん 干しいたけ 白菜キムチ 長ねぎ たまねぎ にら	645	19.8	
21	水	牛乳 キャロットライスの クリームソースがけ カレードレッシングのサラダ 巨峰	牛乳 鶏肉 いんげんまめ 生クリーム	精白米 油 バター 小麦粉 さとう	にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールコーン こまつな キャベツ きゅうり 巨峰	670	19.8	
22	木	牛乳 麦入りごはん さばのみそ煮 野菜の梅ごま和え 吉野汁	牛乳 さば みそ 鶏肉	精白米 米粒麦 三温糖 さとう ごま こんにゃく でんぷん	しょうが だいこん きゅうり 梅干し にんじん 長ねぎ こまつな	620	25.4	
26	月	牛乳 麦入りごはん ししゃもの中華ソースがけ 青菜のおろしポン酢あえ 五目スープ	牛乳 ししゃも 鶏肉	精白米 米粒麦 小麦粉 でんぷん 三温糖 ごま さとう 油 マロニー	しょうが にんにく りんご 長ねぎ こまつな にんじん もやし えのきたけ だいこん たけのこ	618	22.3	
27	火	牛乳 きんぴらごはん 肉どうぶ 青菜のおかか和え	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 豆腐 かつお節	精白米 油 さとう こんにゃく 三温糖 ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ さやいんげん こまつな キャベツ きゅうり	669	27.2	
28	水	牛乳 セサミトースト コーンシチュー ひよこ豆のサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳 いんげんまめ 生クリーム ひよこまめ	食パン バター はちみつ ごま 油 小麦粉 じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン クリームコーン こまつな キャベツ	666	21.8	
29	木	牛乳 麦入りごはん ひじきのしそ入りふりかけ 韓国風肉じゃが ナムル	牛乳 ひじき かつお節 豚肉	精白米 米粒麦 油 さとう ごま じゃがいも こんにゃく 三温糖 ごま油	ゆかり しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら もやし きゅうり	641	19.8	
30	金	【10月2日:開校記念日】 牛乳 ミートソーススパゲティ フレンチサラダ 第五峡田小お誕生日カップケーキ	牛乳 ベーコン 豚肉 レンズまめ 粉チーズ 卵	スパゲッティ 油 さとう 小麦粉 はちみつ バター チョコレート	にんにく セロリー にんじん たまねぎ マッシュルーム ホールのトマト キャベツ もやし ホールコーン	715	26.6	
◎感染症等の影響により、献立の変更並びに回数が少なくなることがあります。						9月分 一日あたりの平均	644	23.5
◎「太字」になっている献立名が行事食等になっています。						3・4学年 1人1回当たりの学校給食摂取基準	650	26.8

