



9月の献立表



☆今月の給食目標☆ 仲良く 楽しく 食べよう！

令和4年度 荒川区立第一日暮里小学校

日	曜日	牛乳	こんだて	エネルギー たんぱく質	あかのたべもの	きいろのたべもの	みどりのたべもの
					からだをつくるもと	ねつやちからのもと	からだのちょうしをととのえるもと
1	木		焼き肉丼 鶏肉入り春雨スープ ソーダかき氷	647kcal 25.8g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	こめ あぶら さとう かたくりこ はるさめ	しょうが にんにく もやし キャベツ ねぎ ホールコーン ピーマン にんじん りんご たまねぎ ちんげんさい
2	金		鮭ごはん 鶏肉と大根の煮物 ビオーネ	625kcal 23.6g	ぎゅうにゅう さけ あおのり とりにく なまあげ	こめ あぶら さとう じゃがいも こんにゃく	だいこん にんじん ごぼう たけのこ さやいんげん ビオーネ
5	月		ツナコーンピラフ フレンチサラダ ABCパスタスープ	605kcal 19.7g	ぎゅうにゅう ツナ とりにく	こめ あぶら マカロニ じゃがいも コーンスターチ さとう	たまねぎ マッシュルーム ホールコーン ピーマン にんにく パセリ にんじん しめじ キャベツ きゅうり
6	火		ごはん 大豆とじゃこのふりかけ サバの塩こうじ焼き こんにゃく炒め 小松菜のすまし汁	653kcal 29.0g	ぎゅうにゅう だいず ちりめんじゃこ さば けずりがし あぶらあげ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう こんにゃく ごまあぶら	しょうが にんにく さやいんげん こまつな もやし えのき
7	水		ジャージャーめん 水菜とえのきのスープ フルーツのオレンジソース	605kcal 24.4g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう ラーゆ かたくりこ コーンスターチ	にんにく しょうが たけのこ しいたけ にんじん たまねぎ レモン みずな えのき もやし りんご ももかん パインかん オレンジジュース
8	木		～世界の料理 イギリス～ ココアコッパパン シェパードパイ 野菜チップス ベーコンスープ	672kcal 24.8g	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく こなチーズ ベーコン	ココアパン パター こむぎこ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん トマトかん パセリ かぼちゃ キャベツ えのき
9	金		～重陽の節句・お月見メニュー～ 吹き寄せご飯 青菜の菊花あえ けんちん汁 お月見団子	662kcal 24.0g	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ なまあげ	こめ もちごめ かたくりこ さとう こんにゃく くり ごまあぶら しらたまこ しょうしんこ さとも	しいたけ にんじん しめじ ちんげんさい えのき きくのはな だいこん
12	月		なめし ぶりの照り焼き 小松菜のからしあえ 生揚げのみそ汁	605kcal 25.7g	ぎゅうにゅう ぶり なまあげ わかめ みそ	こめ さとう かたくりこ ごまあぶら	なめしのもと しょうが こまつな はくさい もやし にんじん なめこ ねぎ
13	火		キムチチャーハン 豆腐と春雨のスープ 梨	636kcal 20.5g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ	こめ げんまい あぶら ごまあぶら はるさめ	にんじん しょうが にんにく はくさいキムチ たまねぎ えのき ちんげんさい ねぎ なし
14	水		むぎごはん 冬瓜入り肉じゃが 磯あえ	623kcal 20.7g	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ きざみのり	こめ むぎ ごまあぶら さとう かたくりこ じゃがいも	たまねぎ たけのこ にんじん とうがん さやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし えのき
15	木		ひじきごはん あじのつみれのみぞれ汁 じゃが芋のみそドレサラダ	653kcal 22.0g	ぎゅうにゅう ひじき とりにく あぶらあげ あじすりみ みそ	こめ しらたき さとう かたくりこ じゃがいも あぶら	にんじん れんこん しょうが だいこん ねぎ はくさい こねぎ きゅうり キャベツ ホールコーン
16	金		ごはん 米粉のハンバーグ たまねぎドレッシングサラダ えのきのすまし汁	635kcal 24.6g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ みそ あぶらあげ	こめ さとう こめこ あぶら かたくりこ	にんじん たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり もやし ホールコーン こまつな えのき
20	火		むぎごはん 鮭ザンギ のりいっぱいサラダ たまねぎとしめじのみそ汁	619kcal 27.9g	ぎゅうにゅう さけ きざみのり けずりがし みそ	こめ むぎ さとう ごま こむぎこ かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ はくさい こねぎ しめじ
21	水		じゃこ入りわかめごはん 春巻き もやしのナムル チンゲン菜のスープ	609kcal 18.7g	ぎゅうにゅう たきこみわかめ ちりめんじゃこ ぶたにく	こめ はるさめ あぶら かたくりこ さとう こむぎこ はるまきのかわ ごまあぶら	たけのこ いら しいたけ もやし にんじん きゅうり ちんげんさい えのき
22	木		ガーリックトースト チキンクリームシチュー さつま芋のサラダ	677kcal 23.2g	ぎゅうにゅう とりにく	しょくパン パター こむぎこ さつまいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ マッシュルーム クリームコーン ホールコーン ブロッコリー きゅうり
26	月		とりめし 豚肉と根菜の煮物 リンゴゼリー	683kcal 26.1g	ぎゅうにゅう こんぶ とりにく あぶらあげ ぶたにく	こめ もちごめ さとう じゃがいも こんにゃく ごまあぶら	にんじん しめじ れんこん はくさい だいこん ごぼう たけのこ きぬさや りんごジュース りんごかん
27	火		野菜たっぷりラーメン かぶの甘酢づけ カレーフライポテト	604kcal 21.6g	ぎゅうにゅう とりにく	むしちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう じゃがいも	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ もやし パセリ はくさい ねぎ にんじん ほうれんそう きゅうり かぶ
28	水		中華五目ご飯 たんたんスープ サイダーポンチ	613kcal 21.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	こめ もちごめ さとう ごまあぶら あぶら はるさめ	こまつな たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ ちんげんさい えのき しょうが みかんかん ももかん パインかん りんごかん アロエ
29	木		きな粉揚げパン ポトフ 枝豆いりサラダ	637kcal 22.7g	ぎゅうにゅう きなこ とりにく ベーコン	ミルクパン さとう あぶら じゃがいも ごま ごまあぶら	にんにく にんじん セロリ たまねぎ エリンギ えだまめ さやいんげん パセリ もやし きゅうり キャベツ
30	金		～運動会応援メニュー～ カツカレー 南蛮漬け なし	701kcal 25.1g	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ パンこ はちみつ かたくりこ ごまあぶら ラーゆ	にんじん たまねぎ にんにく しょうが りんご きゅうり だいこん なし

◎1か月の平均(中学年) エネルギー:638kcal たんぱく質:23.6g 脂質:21.3g 食塩相当量:2.0g

※食材の購入の事情により、献立が変わることがあります。あらかじめご了承ください。