

9月の給食献立表

★今月の給食目標★～食べる環境を整えよう、生活リズムを整えよう～



狛江市立狛江第一小学校

日	曜	献立名	しょうざいりょう			栄養価 (中学年)	
			あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	エネルギー	タンパク質
			おもにからだをつくるものになる	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるものになる	k cal	g
2	金	ハヤシライス ぎゅうにゅう トマトときゅうりのドレッシングサラダ れいとうみかん	牛乳 豚肉 生クリーム	精白米 パター なたね油 薄力粉 黒砂糖 上白糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト トマト きゅうり えだまめ(冷凍) コーン 冷凍みかん	666	22.7
5	月	キムチチャーハン ぎゅうにゅう あげごぼうとだいずのごまあえ にらたまスープ	牛乳 豚肉 大豆 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	精白米 なたね油 ごま油 片栗粉 上白糖 白いりごま	人参 長ねぎ 白菜キムチ 茹でだけのこ ビーマン ごぼう 玉ねぎ にら	617	24.5
6	火	【ハンガリー料理】 きなこシュガーパタートースト ギューにゅう ハンガリアンシチュー ハンガリーふうやさいサラダ	牛乳 きなこ ベーコン 豚肉 チーズ 生クリーム	パン パター 上白糖 はちみつ なたね油 じゃがいも 薄力粉 マヨネーズ	にんにく セロリ 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ビーマン キャベツ きゅうり コーン 赤ビーマン	639	22.3
7	水	【ブラジル料理】 ガリニャダ ギューにゅう パステウ サウピカンサラダ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	精白米 なたね油 オリーブ油 じゃがいも 片栗粉 餃子の皮 薄力粉 ごま油 上白糖	にんにく レモン汁 人参 ホールトマト 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ コーン	644	22.4
8	木	ごはん ギューにゅう さわらのしおこうじみそやき あおなとじゃこのしょうがじょうゆ のっぺいじる	牛乳 鯖 白みそ ちりめんじゃこ 鶏肉 油揚げ	精白米 さといも 片栗粉	小松菜 人参 キャベツ 生姜 ごぼう 大根 干し椎茸 こんにゃく	607	28.6
9	金	【重陽の節句・中秋の名月】 ひやしきつねうどん ギューにゅう きくいりおひたし おつきみだんご	牛乳 鶏肉 油揚げ きなこ	うどん 上白糖 白玉粉 上新粉 水あめ	人参 干し椎茸 小松菜 長ねぎ 緑豆もやし 菊のり	629	25.8
12	月	セルフコックパーガー ギューにゅう やさいサラダ 6-1キノコ・オブ・ザ・ベスト・スープ	牛乳 白いんげん豆 豚肉 ツナ 卵 鶏肉	パン じゃがいも なたね油 薄力粉 パン粉 上白糖 ごま油	人参 玉ねぎ キャベツ 緑豆もやし 小松菜 にんにく しめじ マッシュルーム まいたけ	595	25.4
13	火	ごはん ギューにゅう れんこんバーグ やさいのしおこんぶあえ みそしる	牛乳 絞豆腐 豚肉 卵 白みそ 油揚げ 塩昆布 絹ごし豆腐 赤みそ	精白米 パン粉 片栗粉 上白糖	人参 れんこん 玉ねぎ 白菜 緑豆もやし ほうれん草 大根 えのきだけ 長ねぎ	655	27.1
14	水	カレーだいこんめし ギューにゅう さけのなんばんづけ みそしる	牛乳 油揚げ 鮭 赤みそ 白みそ	精白米 なたね油 薄力粉 片栗粉 上白糖	大根 人参 パセリ 玉ねぎ 緑豆もやし セロリ ビーマン 唐辛子 えのきだけ 長ねぎ 小松菜	609	27.9
15	木	とりひきにくとトマトのスバグティ ギューにゅう かいそうこんにゃくサラダ おからドーナツ	牛乳 ベーコン 鶏肉 わかめ 卵 おから	スバグティ なたね油 上白糖 ごま油 白いりごま 薄力粉 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 マッシュルーム ホールトマト トマトジュース パセリ きゅうり 緑豆もやし キャベツ こんにゃく	662	27.8
16	金	ごはん ギューにゅう さばのやくみそやき ぶたにくとこんさいのきんぴら むらくもじる	牛乳 鯖 赤みそ 豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 卵	精白米 ごま油 上白糖 白いりごま なたね油 じゃがいも 片栗粉	にんにく 長ねぎ 人参 ごぼう れんこん 小松菜 こんにゃく	655	30.7
20	火	くろざとうパン ギューにゅう しろみぎかなのかわりソースかけ シャキシャキれんこんサラダ ようふうかきたまスープ	牛乳 メルルーサ ベーコン 鶏肉 卵 チーズ	パン 片栗粉 なたね油 上白糖 じゃがいも	玉ねぎ れんこん キャベツ 人参 小松菜 マッシュルーム パセリ	613	29.0
21	水	ひやしちゅうかふうそば ギューにゅう やきピーフン なし	牛乳 鶏肉 かまぼこ ベーコン	蒸し中華麺 上白糖 ごま油 白ねりごま ピーフン	生姜 緑豆もやし 人参 きゅうり 小松菜 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 茹でだけのこ ビーマン 梨	608	23.7
22	木	【開校記念日お祝いメニュー】 せきはん ギューにゅう とりにくのかわりやき さくらえびのおいしいサラダ おいしいすましじる こうはくゼリー	牛乳 ささげ 鶏肉 さくらえび かまぼこ ナルト 寒天 乳酸菌飲料 ゼラチン	精白米 もち米 黒いりごま 上白糖 ごま油 白いりごま	長ねぎ キャベツ きゅうり 人参 小松菜 ぶどうジュース ラズベリージュース	603	29.7
26	月	ちゅうかどん ギューにゅう あおのりポテト ちゅうかふうオニオンスープ	牛乳 豚肉 いか えび 青のり ベーコン 絹ごし豆腐	精白米 なたね油 片栗粉 ごま油 じゃがいも	にんにく 生姜 干し椎茸 茹でだけのこ 人参 玉ねぎ 白菜 緑豆もやし チンゲン菜	661	26.6
27	火	つけうどん ギューにゅう おこのみやき りんご	牛乳 鶏肉 油揚げ 卵 豚肉 さくらえび かつお節	うどん なたね油 上白糖 薄力粉 大和手	人参 しめじ 長ねぎ 小松菜 キャベツ 生姜甘酢漬 りんご	607	30.8
28	水	あげやさいのカレーライス ギューにゅう わふうサラダ ぶどう	牛乳 豚肉	精白米 押し麦 なたね油 バター 薄力粉 三温糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 ホールトマト りんご かぼちゃ なす ごぼう キャベツ 緑豆もやし きゅうり 大根 ぶどう	694	19.8
29	木	【スウェーデン料理】 ミルクパン コーヒーギューにゅう スウェーデンふうミートボール マッシュポテト スウェーデンのさかなスープ	コーヒー牛乳 豚肉 卵 生クリーム 調理用牛乳 鮭 鮭 サワークリーム	パン なたね油 パン粉 薄力粉 じゃがいも パター	玉ねぎ パセリ ホールトマト	634	28.9
30	金	ごはん ギューにゅう いかにのくとうかりんとうふうあげ れんこんとはるさめのきんぴら さわにわん	牛乳 いか 豚肉 絹ごし豆腐	精白米 片栗粉 なたね油 黒砂糖 白いりごま 緑豆春雨 上白糖	生姜 れんこん 人参 干し椎茸 さやいんげん ごぼう 茹でだけのこ 長ねぎ	610	26.7

(材料・行事・その他の都合で献立を変更することがあります。)