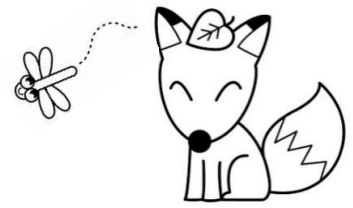




# 9月献立表

令和4年



北区立赤羽小学校

日	曜	牛乳	献立名	おもな食品とはたらき			エネルギー
				赤:体をつくるもとになる	黄:エネルギーのもとになる	緑:体の調子を整えるもとになる	たんぱく質
1	木	○	ぶたすきどん <sup>だいこん</sup> 大根サラダ みそ汁	牛乳 ぶた肉 わかめ みそ	米 こんにやく 油 さとう じゃがいも	たまねぎ えのきだけ しょうが 大根 きゅうり にんじん ねぎ	574 21.0
2	金	○	チキンカレーライス ピクルス サイダーゼリー	牛乳 とり肉 チーズ 寒天	米 じゃがいも 小麦粉 さとう バター 油	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん りんご ピーマン きゅうり パイン缶 みかん缶	606 17.6
5	月	○	わかめごはん <sup>さかな</sup> 魚とコーンの揚げ煮 かみなり汁	牛乳 わかめ かつお とうふ	米 油 さとう じゃがいも でんぷん	しょうが にんにく にんじん コーン たまねぎ ごぼう しめじ ねぎ 小松菜 いんげん えのきだけ	658 27.2
6	火	○	シーフードピラフ チーズフランク とうがんスープ	牛乳 いか えび チーズ フランクフルト とり肉 ハム	米 バター	たまねぎ コーン缶 エリンギ パセリ とうがん 干しいたけ きくらげ にんじん 小松菜 しょうが	576 25.1
7	水	○	ごはん 蒸しどりのごまだれ キャベツの煮びたし <sup>みそ</sup> 汁	牛乳 とり肉 油あげ とうふ みそ	米 ごま ごま油	しょうが ねぎ キャベツ 大根 たまねぎ	582 25.8
8	木	○	マーボーやきそば <sup>くだもの</sup> みそだれサラダ 果物	牛乳 ぶた肉 とうふ みそ	中華めん 油 じゃがいも さとう 油	にんにく ねぎ しょうが 干しいたけ ザーサイ たけのこ きゅうり にんじん キャベツ 梨	667 24.8
9	金	○	二色トースト キャロットサラダ オニオンスープ	牛乳 ベーコン たまご	食パン オリーブ油 はちみつ じゃがいも マーガリン さとう	にんにく トマト缶 パセリ キャベツ セロリー コーン缶 きゅうり たまねぎ にんじん	596 20.3
12	月	○	のり茶漬け <sup>ちやづ</sup> ししゃものごまあげ <sup>こまつな</sup> 小松菜とひじきのナムル	牛乳 わかめ じゃこ たまご ししゃも 干しひじき あおさ	米 あられ ごま 小麦粉 油 さとう	もやし 小松菜 にんじん にんにく	570 21.4
13	火	○	枝豆としらすのごはん <sup>かんこくふう</sup> 韓国風肉じゃが <sup>ばんばんじー</sup> 棒々鶏	牛乳 じゃこ ぶた肉 厚揚げ とり肉 みそ	米 油 こんにやく じゃがいも さとう	えだまめ たまねぎ いんげん ねぎ きゅうり もやし しょうが	577 24.7
14	水	○	ドライカレーサンド <sup>くだもの</sup> コロコロスープ 果物	牛乳 ぶた肉 とうふ ベーコン	食パン 油 小麦粉 じゃがいも	たまねぎ にんじん 大根 梨 キャベツ	564 23.8
15	木	○	いなかうどん <sup>おうごん つきみ</sup> 黄金月見だんご <sup>はくさい</sup> 白菜の酢づけ	牛乳 ぶた肉 こんぶ とうふ	うどん 油 白玉粉 上新粉 さとう ごま油	ごぼう 干しいたけ 大根 にんじん ねぎ かぼちゃ 小松菜 はくさい	629 18.1
16	金	○	ごはん <sup>さかな</sup> 魚のプロヴァンス風 <sup>さんしよく</sup> 三色あえ <sup>みそ</sup> 汁	牛乳 白身魚 とうふ みそ わかめ	米 小麦粉 ごま さとう オリーブ油	たまねぎ トマト きゅうり 小松菜 もやし にんじん	597 25.0
20	火	○	ごはん ゼリーフライ もやしのナムル <sup>みそ</sup> 汁	牛乳 おから たまご とうふ 油あげ みそ	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 マッシュポテト粉 ごま 油	にんじん たまねぎ 小松菜 ねぎ たまねぎ にら	662 20.9
21	水	○	天津どん <sup>てんしん</sup> キムチの春雨スープ <sup>くだもの</sup> 果物	牛乳 とり肉 かに たまご ぶた肉	米 油 さとう はるさめ	しょうが にんじん 干しいたけ にら ねぎ グリーンピース しめじ キムチ ブルーベリー もやし たけのこ はくさい	662 22.6
22	木	○	けんちんうどん おはぎ ゆでやさいのぼん酢しょうゆ	牛乳 ぶた肉 きなこ ちくわ わかめ	うどん 里芋 こんにやく もち米 さとう 油	にんじん 大根 ごぼう ねぎ 小松菜 きゅうり もやし レモン	624 18.9
26	月	○	コーンピラフ ポテトピザ やさいスープ	牛乳 ベーコン チーズ ぶた肉	米 バター 油 じゃがいも	たまねぎ にんじん エリンギ コーン缶 グリーンピース ピーマン キャベツ もやし パセリ マッシュルーム缶	641 19.8
27	火	○	ごはん いわしのスパイス揚げ <sup>いと かんてん</sup> 糸寒天のサラダ <sup>みそ</sup> 汁	牛乳 いわし わかめ 寒天	米 油 さとう ごま	しょうが にんにく もやし コーン缶 きゅうり たまねぎ 小松菜	594 23.9
28	水	○	<sup>とうにゆう</sup> 豆乳フレンチトースト ポトフ <sup>くだもの</sup> 果物	牛乳 豆乳 たまご ウインナー ぶた肉	食パン さとう バター じゃがいも 油	セロリー にんにく たまねぎ 梨 マッシュルーム缶 にんじん	613 25.6
29	木	○	梅しそごはん <sup>しのだに</sup> 信田煮 <sup>とんじる</sup> 豚汁	牛乳 じゃこ とり肉 みそ 油あげ うずら卵 とうふ	米 ごま さとう じゃがいも こんにやく	梅干し しそ たまねぎ えのきだけ にんじん かんぴょう ごぼう 大根 ねぎ	593 24.7
30	金	○	さっぱりラーメン フライビーンズ マスタードサラダ	牛乳 ぶた肉 ベーコン ひよこ豆	ちゆかめん 油 でんぷん	きくらげ たまねぎ にんじん もやし ピーマン キャベツ にんにく レモン 小松菜 きゅうり コーン缶	635 20.2

※食材料の購入の都合により、献立を変更することがあります





