

# 北区立稲田小学校 9月献立表

令和3年度

**\*新型コロナウイルス感染症予防の観点から、今後も配膳作業の簡略化を図るなどの対策を講じていきます。**

日 曜	こんだて	牛乳	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 たんぱく質 食塩相当量
1 水	キーマカレーライス 海藻サラダ サイダーかん	○	ベーコン,豚挽肉,レンズ豆 粉チーズ,牛乳,海藻サラダ 粉寒天	精白米,油,バター,小麦粉,砂糖 ごま油	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ にんじん,ピーマン,ホールトマト缶 グリーンピース,キャベツ,きゅうり,みかん缶	711 kcal 22.0 g 2.1 g
2 木	ごはん じゃこの佃煮 生揚げの吹き寄せ 野菜のおかかあえ	○	牛乳,じゃこ,鶏肉,生揚げ	精白米,砂糖,いりごま,油 板こんにゃく	しょうが,にんじん,干しいたけ たけのこ,大根,さやいんげん,キャベツ 小松菜	578 kcal 23.6 g 1.9 g
3 金	<b>オリパラ給食</b> ギリシャ(アテネ) セサミパン ムサカ ひよこ豆とパスタのスープ	○	牛乳,豚挽肉,生クリーム,チーズ ベーコン,いんげん豆	セサミパン,じゃがいも,油,バター 小麦粉,オリーブ油,シエルマカロニ	にんにく,玉ねぎ,なす,トマトピューレ トマト,小松菜	710 kcal 26.2 g 2.7 g
6 月	<b>オリパラ給食</b> 中国(北京) ジャージャー麺 酸辣湯	○	豚挽肉,牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵	油,蒸し中華めん,砂糖,白すりごま ごま油,でんぷん	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ にんじん,長ねぎ,きゅうり,もやし,しめじ	620 kcal 26.7 g 3.0 g
7 火	<b>オリパラ給食</b> イギリス(ロンドン) コッペパン いちごジャム フィッシュ&チップス スコッチブロス	○	牛乳,ホキ,ベーコン,豚肉	コッペパン,じゃがいも,油,小麦粉 大麦	いちごジャム,にんにく,にんじん,キャベツ 玉ねぎ,セロリ,パセリ	622 kcal 25.5 g 2.1 g
8 水	<b>オリパラ給食</b> ブラジル(リオデジャネイロ) パセリライス フェジョアータ コーヴィ・ア・ミネイラ ボンデケーショ	○	牛乳,ベーコン,豚肉,いんげん豆 鶏卵,粉チーズ,チーズ	精白米,バター,油,じゃがいも 砂糖,白玉粉,小麦粉	パセリ,にんにく,しょうが,にんじん 玉ねぎ,ホールトマト缶,キャベツ ホールコーン,小松菜,トマトジュース	613 kcal 21.3 g 2.2 g
9 木	<b>オリパラ給食</b> 日本(東京) ★重陽の節句★ 栗ごはん 鮭のごまみそ焼き 菊花あえ すまし汁	○	牛乳,鮭,豆腐,わかめ	精白米,もち米,むぎぐり,いりごま 砂糖,ふ	きくの花,キャベツ,小松菜,にんじん えのき,しめじ,長ねぎ	605 kcal 27.3 g 3.9 g
10 金	<b>オリパラ給食</b> フランス(パリ) ソフトフランスパン 鶏肉のフリカッセ風 ラタトゥイユ ジュリアンスープ	○	牛乳,鶏肉,生クリーム,ベーコン	ソフトフランスパン,オリーブ油 バター,砂糖,油,小麦粉	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム エリンギ,まいたけ,にんじん,なす ズッキーニ,黄ピーマン,トマト セロリ,パセリ	600 kcal 24.8 g 2.4 g
13 月	高野豆腐のそぼろごはん チンゲン菜のスープ ぶどうゼリー	○	鶏挽肉,高野豆腐,牛乳,鶏肉,豆腐 粉寒天	精白米,油,砂糖,ごま油	干しいたけ,にんじん,長ねぎ,玉ねぎ チンゲンツァイ,ぶどうジュース ぶどう缶	630 kcal 25.4 g 2.3 g
14 火	ごはん いかのチリソース 華風きゅうり 冬瓜入りかきたま汁	○	牛乳,いか,鶏肉,豆腐,鶏卵	精白米,油,でんぷん,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,長ねぎ,きゅうり にんじん,とうがん,小松菜	611 kcal 25.9 g 2.3 g
15 水	ちゃんごどん 大学芋	○	豚肉,いか,焼き竹輪,牛乳	冷凍うどん,油,さつまいも,砂糖 水あめ,いりごま	にんじん,干しいたけ,大根,はくさい ほうれん草,長ねぎ	602 kcal 20.7 g 3.7 g
16 木	ホイコーロー丼 春雨スープ 梨	○	豚肉,牛乳,豆腐	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,たけのこ キャベツ,干しいたけ,長ねぎ ピーマン,はくさい,にら,なし	629 kcal 23.6 g 3.9 g
17 金	★全校遠足★ 照り焼きチキンバーガー 青のりポテトビーンズ ブロッコリーのごまドレサラダ ミニトマト	のみもの セレクト	鶏肉,牛乳,青のり粉,大豆 ロースハム	パン,砂糖,じゃがいも,油,でんぷん ごま油,白すりごま	しょうが,ブロッコリー,にんじん,玉ねぎ ミニトマト,オレンジジュース ぶどうジュース	600 kcal 25.7 g 2.4 g
21 火	★中秋の名月★ 吹き寄せごはん 沢煮わん お月見団子	○	鶏肉,油揚げ,牛乳,豚肉	精白米,もち米,砂糖 でんぷん,白玉粉,上新粉	にんじん,ぶなしめじ,大根,干しいたけ 長ねぎ,小松菜	604 kcal 19.8 g 2.2 g
22 水	セサミトースト コーンシチュー ひじきとツナのサラダ	○	牛乳,ベーコン,鶏肉,粉チーズ 干ひじき,ツナ缶	食パン,バター,白すりごま,砂糖 油,じゃがいも,小麦粉,ごま油 いりごま	玉ねぎ,にんじん,ホールコーン クリームコーン,グリーンピース,キャベツ きゅうり	639 kcal 21.6 g 2.0 g
24 金	ゆかりごはん そうめんのいが栗揚げ 田舎汁	○	牛乳,鶏挽肉,豆腐,はんぺん,いか	精白米,でんぷん,そうめん,油 こんにゃく,じゃがいも	長ねぎ,しょうが,ごぼう,大根,にんじん 小松菜	621 kcal 22.9 g 2.9 g
27 月	★おはなし献立★ きのこスパゲッティ フレンチサラダ はらぺこあおむしのカップケーキ	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,鶏卵 クリームチーズ	スパゲッティ,油,バター,砂糖,小麦粉	にんにく,にんじん,玉ねぎ,ぶなしめじ えのき,マッシュルーム,パセリ,キャベツ きゅうり,みかん缶,ブルーベリー	681 kcal 21.4 g 1.8 g
28 火	さんまのかばやき丼 塩もみ野菜 苦野汁	○	さんま,牛乳,鶏肉,豆腐	精白米,小麦粉,油,砂糖,でんぷん	キャベツ,きゅうり,にんじん,たけのこ 長ねぎ,小松菜	667 kcal 24.7 g 2.1 g
29 水	中華丼 もやしの中華サラダ	○	豚肉,いか,えび,うすら卵水煮 牛乳,ロースハム	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	にんにく,しょうが,干しいたけ,たけのこ にんじん,キャベツ,長ねぎ,ヤングコーン さやいんげん,もやし,きゅうり,玉ねぎ	606 kcal 25.1 g 2.7 g
30 木	★かみかみ献立★ かみかみごはん ししゃもフライ のっぺい汁	○	豚肉,油揚げ,牛乳,ししゃも,鶏肉	精白米,油,砂糖,小麦粉,パン粉 里いも,ちくわぶ,でんぷん	切干し大根,にんじん,干しいたけ グリーンピース,大根,長ねぎ,小松菜	684 kcal 25.1 g 3.3 g

27日(月)・・・★おはなし献立★ 絵本に出てくる料理を給食で紹介し、今月は「はらぺこあおむし」の絵本から、土曜日のカップケーキを提供します。

9月3日～10日はオリパラ給食です。近年のオリンピック・パラリンピック開催国(夏季大会)の料理が登場します。

※食材料の入荷状況により、献立を変更する場合があります。

※給食費引き落としは8月20日(金) 低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円です。前日までの入金をお願い致します。