北区立稲田小学校　　9月献立表

令和４年度

※今後も新型コロナウイルス感染症予防対策を講じながら、子供たちの身体の成長や免疫力向上を考慮し、栄養バランスのとれた献立を実施していきます。

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	エネルギー たんぱく質 食塩相当量
1	木	チキンカレーライス パリパリサラダ ぶどうゼリー	○	鶏肉,レンズまめ プレーンヨーグルト,牛乳,粉寒天	精白米,油,じゃがいも,バター,小麦粉 ワンタンの皮,砂糖,いりごま	しょうが,にんにく,玉ねぎ,セロリー にんじん,トマトピューレ,グリンピース キャベツ,きゅうり,ぶどうジュース 巨峰缶	685 kcal 19.4 g 2.1 g
2	金	ごはん　骨太ふりかけ 高野豆腐の卵とじ 野菜の辛子じょうゆあえ	○	牛乳,粉かつお,ちりめんじゃこ,塩昆布 鶏肉,凍り豆腐,鶏卵	精白米,いりごま,砂糖	にんじん,玉ねぎ,たけのこ 干ししいたけ,さやえんどう,キャベツ 小松菜	594 kcal 25.3 g 2.4 g
5	月	担担麺 きゅうりとささみの梅あえ フルーツヨーグルト	○	鶏挽肉,牛乳,鶏肉,プレーンヨーグルト	中華めん,油,砂糖,ごま油,白すりごま	にんにく,しょうが,にんじん,もやし キャベツ,長ねぎ,メンマ,きゅうり 大根,ねり梅,みかん缶,パイン缶,黄桃缶	604 kcal 24.8 g 3.1 g
6	火	ごはん　鮭のスタミナ揚げ こんがりキツネの和風あえ 田舎汁	○	牛乳,鮭,油揚げ	精白米,でんぷん,小麦粉,いりごま 油,砂糖,こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんにく,小松菜,はくさい にんじん,ごぼう,大根,長ねぎ	641 kcal 26.8 g 2.2 g
7	水	キムチクッパ チヂミ 梨	○	豚肉,鶏卵,牛乳,桜えび	精白米,ごま油,砂糖,でんぷん,いりごま 小麦粉	にんにく,しょうが,,にんじん はくさいキムチ,長ねぎ,にら 干ししいたけ,ほうれん草,玉ねぎ,なし	621 kcal 22.3 g 1.8 g
8	木	しらすチーズトースト ラタトゥイユ じゃがいものポタージュ	○	しらす干し,シュレッドチーズ 青のり粉,牛乳,生クリーム,粉チーズ	食パン,オリーブ油,油,砂糖,じゃがいも	にんにく,にんじん,玉ねぎ,なす ズッキーニ,黄ピーマン,トマト 万能ねぎ	600 kcal 24.9 g 2.2 g
9	金	**★重陽の節句・十五夜★** 栗ごはん　赤魚の塩こうじ焼き 菊花あえ 月見団子汁	○	牛乳,赤魚,鶏肉	精白米,もち米,むきぐり,塩こうじ 砂糖,白玉粉	しょうが,きくの花,にんじん,キャベツ えのき,玉ねぎ,干ししいたけ,はくさい 長ねぎ,ほうれん草	607 kcal 24.5 g 2.2 g
12	月	ごはん　エビチリ豆腐 華風漬け マーラーカオ	○	牛乳,豆腐,えび,鶏卵,豆乳	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油 小麦粉,はちみつ	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ たけのこ,マッシュルーム缶,長ねぎ グリンピース,きゅうり,大根	654 kcal 25.8 g 2.4 g
13	火	ゆかりごはん そうめんのいが栗揚げ 野菜の塩昆布あえ　みそ汁	○	牛乳,鶏挽肉,豆腐,はんぺん,いかみじん 塩昆布,生揚げ	精白米,でんぷん,そうめん 油,いりごま	長ねぎ,しょうが,キャベツ,きゅうり にんじん,大根,えのき,小松菜	627 kcal 25.7 g 2.7 g
14	水	黒砂糖パン 鱈のハーブパン粉焼き コーンポテト 白いんげんとパスタのスープ	○	牛乳,まだら,ベーコン,いんげんまめ	黒砂糖パン,オリーブ油,パン粉 じゃがいも,シェルマカロニ	にんにく,ホールコーン,にんじん 玉ねぎ,キャベツ	595 kcal 27.5 g 2.1 g
15	木	**★おはなし献立★** きつねうどん おひたし きびだんご	○	鶏肉,油揚げ,牛乳,花かつお,きな粉	冷凍うどん,砂糖,もちきび,白玉粉	にんじん,干ししいたけ,玉ねぎ 長ねぎ,小松菜,えのき	695 kcal 23.1 g 3.2 g
16	金	**★栃木県の郷土料理★** ごはん　モロの唐揚げネギソース かんぴょうのごま酢あえ けんちん汁	○	牛乳,モウカザメ,竹輪,豆腐	精白米,砂糖,でんぷん,小麦粉,油 ごま油,いりごま,こんにゃく,里いも	長ねぎ,かんぴょう,にんじん,小松菜 きゅうり,ごぼう,大根	639 kcal 25.0 g 2.5 g
19	月	**敬老の日**					
20	火	**★世界の料理（フィリピン）★** アドボ ビーフンスープ パイン入りサイダーかん	○	鶏肉,うずら卵水煮,牛乳,粉寒天	精白米,砂糖,油,ビーフン	玉ねぎ,にんにく,にんじん,もやし チンゲン菜,干ししいたけ,パイン缶	669 kcal 28.0 g 2.6 g
21	水	さんまのひつまぶし風 ハリハリ漬け すまし汁	○	さんま,鶏卵,牛乳 ちりめんじゃこ,豆腐,わかめ	精白米,砂糖,でんぷん,油,いりごま ごま油	千切りたくあん,さやえんどう 切干しだいこん,小松菜,にんじん えのき,長ねぎ	621 kcal 23.2 g 2.3 g
22	木	**全校遠足のためお弁当持参**					
23	金	**秋分の日**					
26	月	セサミトースト ポークビーンズ ひじきとツナのサラダ	○	牛乳,豚肉,大豆,干ひじき,ツナ	食パン,バター,白すりごま,砂糖,油 じゃがいも,ごま油,いりごま	にんにく,玉ねぎ,にんじん,セロリー マッシュルーム缶,トマトピューレ パセリ,キャベツ,きゅうり ホールコーン	633 kcal 23.4 g 1.6 g
27	火	高野豆腐のそぼろごはん 枝豆とコーンのサラダ かきたま汁	○	鶏挽肉,高野豆腐,牛乳,鶏肉,豆腐,鶏卵	精白米,油,砂糖,でんぷん	干ししいたけ,にんじん,長ねぎ むき枝豆,ホールコーン,玉ねぎ きゅうり,小松菜	608 kcal 26.2 g 2.6 g
28	水	**★かみかみ献立★** かみかみごはん ししゃもフライ 七彩汁	○	豚肉,油揚げ,さきいか,牛乳,ししゃも 豆腐	精白米,油,砂糖,小麦粉,パン粉 板こんにゃく	にんじん,しょうが,さやいんげん ごぼう,大根,かぼちゃ,ほうれん草	674 kcal 25.8 g 3.2 g
29	木	ごはん　ひじきふりかけ 生揚げと野菜の吹き寄せ こまツナあえ	○	干ひじき,粉かつお,牛乳,鶏肉,生揚げ ツナ,花かつお	精白米,砂糖,いりごま,油,板こんにゃく	きくらげ,しょうが,にんじん 干ししいたけ,たけのこ,大根 さやいんげん,小松菜	598 kcal 24.2 g 1.8 g
30	金	和風きのこスパゲッティ 海藻サラダ 大学いも	○	ベーコン,鶏肉,牛乳,海藻サラダ	スパゲッティ,油,バター,砂糖,ごま油 さつまいも,水あめ,いりごま はちみつ	にんにく,にんじん,玉ねぎ ぶなしめじ,えのき,マッシュルーム缶 パセリ,キャベツ,きゅうり	623 kcal 20.0 g 1.7 g

※22日（木）は全校遠足のためお弁当持参です。（雨天中止の場合もお弁当です。）

遠足予備日の9月27日（火）について・・・遠足が27日に延期の場合→27日は弁当持参、22日に実施できた場合→27日は給食です。

15日（木）･･･★おはなし献立★ 絵本に出てくる料理を給食で紹介します。今月は**「ももたろう」**の絵本から、**きびだんご**を提供します。
※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**9月20日(火)です。（低学年4,556円、中学年4,769円、高学年4,999円)を引き落とします。前日までの入金をお願いいたします。**