令和5年度　北区立稲田小学校　９月献立表

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	金	ごはん ☺アリゾナステーキ レモンドレッシングサラダ 七彩汁	○	牛乳,豚肉,豆腐	精白米,砂糖,油,板こんにゃく	にんにく,キャベツ,きゅうり,にんじん ホールコーン,玉ねぎ,レモン,ごぼう,大根 かぼちゃ,ほうれん草	583 kcal 22.7 g 2.3 g
4	月	凍り豆腐のそぼろごはん チンゲン菜と卵のスープ 冷凍みかん	○	鶏挽肉,凍り豆腐,牛乳,鶏肉,豆腐 鶏卵	精白米,油,砂糖,でんぷん,ごま油	干ししいたけ,にんじん,長ねぎ,玉ねぎ チンゲンツァイ,きくらげ,冷凍みかん	613 kcal 25.9 g 2.3 g
5	火	☺みそラーメン スパイシービーンズ 大根ときゅうりのピリから	○	豚挽肉,牛乳,ひよこ豆水煮	中華めん,油,ごま油,ラード でんぷん,いりごま	にんにく,しょうが,にんじん,玉ねぎ ホールコーン,もやし,にら,長ねぎ,大根 きゅうり	619 kcal 25.0 g 3.9 g
6	水	**🏉フランス🏉** ソフトフランスパン 魚のムニエル　ラタトゥイユ コンカッセスープ	○	牛乳,たら,鶏肉	ソフトフランスパン,小麦粉,油 バター,オリーブ油,砂糖 じゃがいも,シェルマカロニ	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 ホールコーン,小松菜	580 kcal 26.1 g 2.2 g
7	木	**🏉チリ🏉** ポジョ・アルベハド サルチパパス セビーチェ	○	鶏肉,レンズまめ,牛乳,ベーコン むきえび,ツナ	精白米,油,じゃがいも オリーブ油,砂糖	玉ねぎ,にんにく,にんじん,セロリー マッシュルーム,ホールトマト缶詰 冷凍グリンピース,きゅうり,トマト 黄ピーマン	652 kcal 25.1 g 1.7 g
8	金	**★重陽の節句★** 栗ごはん さばの香味焼き 菊花あえ　すまし汁	○	牛乳,さば,豆腐,カットわかめ	精白米,もち米,むきぐり,砂糖 ごま油,いりごま	にんにく,しょうが,長ねぎ,きくの花 にんじん,キャベツ,えのき	594 kcal 26.0 g 3.1 g
11	月	**★千葉県の料理★** いわしのかば焼き丼 いもけんちん　梨	○	開きいわし,牛乳,豆腐,油揚げ	精白米,油,でんぷん,小麦粉 砂糖,こんにゃく,里いも,さつまいも	しょうが,ごぼう,にんじん,大根,長ねぎ 小松菜,なし	677 kcal 26.1 g 2.7 g
12	火	ちゃんこうどん ハリハリ漬け ☺あしたばケーキ	○	豚肉,いか,焼き竹輪,牛乳 ちりめんじゃこ,豆乳,甘納豆	冷凍うどん,油,ごま油,砂糖 バター,小麦粉,粉糖	にんじん,干ししいたけ,大根,はくさい ほうれん草,長ねぎ,切干しだいこん きゅうり,小松菜	665 kcal 22.0 g 3.6 g
13	水	ホイコーロー丼 春雨スープ	○	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,干ししいたけ,長ねぎ,ピーマン はくさい,にら	583 kcal 22.1 g 3.1 g
14	木	**🏉イングランド🏉** 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,押麦	いちごジャム,にんにく,にんじん キャベツ,玉ねぎ,セロリー,パセリ	611 kcal 27.3 g 2.2 g
15	金	黒米ごはん そうめんのいが栗揚げ もやしのおひたし　中華風コーンスープ	○	牛乳,鶏挽肉,豆腐,はんぺん,いか 鶏肉,鶏卵	精白米,黒米,でんぷん,そうめん 油,砂糖	長ねぎ,しょうが,もやし,にんじん きゅうり,ホールコーン,クリームコーン 小松菜	597 kcal 24.7 g 2.4 g
18	月	**敬老の日**					
19	火	**★まごわやさしい献立★** さんまのひつまぶし風 わかめ入りおひたし 真汁	○	さんま,鶏卵,牛乳,わかめ,大豆 油揚げ	精白米,でんぷん,油,砂糖,いりごま じゃがいも	千切りたくあん,小松菜,キャベツ にんじん,長ねぎ	673 kcal 26.1 g 3.1 g
20	水	キムチクッパ チヂミ ぶどう	○	鶏肉,鶏卵,牛乳,桜えび,いか	精白米,油,砂糖,いりごま,ごま油 小麦粉	にんにく,しょうが,竹の子,にんじん はくさいキムチ,長ねぎ,干ししいたけ にら,ほうれん草,玉ねぎ,ぶどう	600 kcal 21.6 g 2.0 g
21	木	ごはん 鶏肉のバーベキューソース ビーフンソテー　わかめスープ	○	牛乳,鶏肉,ツナ,豆腐,カットわかめ	精白米,砂糖,油,ビーフン,ごま油	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん キャベツ,ピーマン,長ねぎ	584 kcal 28.7 g 2.4 g
22	金	**🏉アルゼンチン🏉** コッペパン　エンパナーダ アロズエンサラダ　ロックロ	○	牛乳,豚挽肉,大豆,チーズ,ツナ ベーコン,豚肉,いんげんまめ	パン,ぎょうざの皮,じゃがいも オリーブ油,小麦粉,油,もちきび,砂糖	しょうが,にんにく,にんじん,玉ねぎ ブロッコリー,きゅうり,トマト 黄ピーマン,レモン汁,パセリ,セロリー かぼちゃ,冷凍ホールコーン,長ねぎ	648 kcal 25.4 g 3.1 g
25	月	きのこスパゲッティ フレンチサラダ 大学いも	○	ベーコン,鶏肉,牛乳	スパゲッティ,油,バター,砂糖 さつまいも,水あめ,いりごま	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	631 kcal 21.9 g 1.6 g
26	火	**📖おはなし献立📖** しらすとわかめのごはん じゃがいものそぼろ煮 こんがりキツネの梅ドレサラダ	○	炊きこみわかめ,しらす干し,牛乳 鶏挽肉,ツナ,油揚げ	精白米,いりごま,油,糸こんにゃく じゃがいも,砂糖,でんぷん	玉ねぎ,干ししいたけ,にんじん さやいんげん,もやし,キャベツ きゅうり,梅肉	604 kcal 22.3 g 2.0 g
27	水	**🏉サモア🏉** ごはん　プアアのポリネシアンソース ボイルキャベツ　カレモア	○	牛乳,豚肉,鶏肉	精白米,小麦粉,でんぷん,油,砂糖	しょうが,パイン缶,玉ねぎ,キャベツ にんにく,セロリー,にんじん ホールトマト缶詰,赤ピーマン	622 kcal 22.9 g 1.5 g
28	木	**全校遠足のため弁当持参**					
29	金	**★十五夜★** さつまいもごはん きびなごのから揚げ 磯香あえ　フルーツ白玉	○	牛乳,きびなご,じゃこ,きざみのり	精白米,さつまいも,いりごま でんぷん,小麦粉,油,白玉粉,上新粉 砂糖	小松菜,もやし,にんじん,黄桃缶 みかん缶,パイン缶	646 kcal 20.7 g 1.4 g

☺　ラッキーデーでアヒルの人参が当たった人がリクエストしたメニューです。

📖　おはなし献立　今月は**「しらすどん」**という絵本から、しらすとわかめのごはんを提供します。

🏉　今月から始まる**ラグビーワールドカップ2023フランス大会**にちなみ、開催国フランスと、日本の対戦国の料理を給食で提供します。

※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。