

9月 献立表



2023年 9月

北区立十条小学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	たんぱく質 脂質 食塩相当量	備考			
1 金	夏野菜カレー 海藻サラダ オレンジゼリー	ジョア	鶏肉 ★ジョア(ブレン) 海藻サラダ(乾燥) ちりめん, 粉寒天	にんじん かぼちゃ	にんにく, しょうが 玉葱, なす, きゅうり ズッキーニ, キャベツ ホールコーン オレンジジュース みかん缶	米, 米粒麦 小麦粉 三温糖 上白糖	サラダ油, ごま油 白いりごま 白すりごま マーガリン(乳不使用)	622 kcal 18.9 g 15.3 g 2.7 g		
4 月	キムたくチャーハン ワンタンスープ 豆乳杏仁豆腐	○	★豚肉 鶏肉 豆乳	ちりめん, ★牛乳 わかめ, 粉寒天	にんじん, にら	米, 米粒麦 乾しワンタン 上白糖	サラダ油 白いりごま	622 kcal 20.5 g 20.7 g 2.5 g		
5 火	三色丼 塩豚汁 巨峰	○	鶏肉, ★豚肉 木綿豆腐, たまご	★牛乳	こまつな にんじん	米, 米粒麦 三温糖, じゃがいも 板こんにやく	サラダ油, ごま油 白いりごま	609 kcal 25.9 g 20.7 g 2.8 g		
6 水	ココア揚げパン ぱりぱりサラダ ミネストローネ	○	★ベーコン いんげんまめ(乾) 大豆	★牛乳 ちりめん	にんじん ホールトマト	★コッペパン 上白糖, 三温糖 ワンタンの皮 じゃがいも, マカロニ	揚げ油 サラダ油	584 kcal 19.0 g 27.9 g 2.9 g		
7 木	ソース焼きそば 華風きゅうり マラーカオ	○	★豚肉, いか たまご, 豆乳	あおのり ★牛乳	にんじん	にんにく, しょうが 玉葱, キャベツ もやし, きゅうり	蒸し中華めん 三温糖, 黒砂糖 小麦粉, はちみつ	サラダ油, ごま油 白いりごま	573 kcal 20.9 g 26.1 g 2.8 g	
8 金	菜ごはん 鮭のレモンバター焼き 菊花サラダ 根菜のみそ汁	○	生サケ, 花かつお 鶏肉, 木綿豆腐 白みそ, 赤みそ	★牛乳 ちりめん	こまつな にんじん	レモン汁, はくさい もやし, 菊のり だいこん, ごぼう 干し椎茸, ねぎ	米, もち米 三温糖 さといも	くり, ★バター サラダ油, ごま油 白いりごま 白すりごま	576 kcal 29.8 g 16.8 g 2.9 g	重陽の節句
11 月	ペロンチーノ 糸寒天のサラダ ブルーベリーマフィン	○	★ベーコン いか, 豆乳	★牛乳, 糸寒天 ちりめん	ピーマン	にんにく, 玉葱 マッシュルーム キャベツ, きゅうり ホールコーン ブルーベリー	スパゲッティ 三温糖, 上白糖 小麦粉, はちみつ	サラダ油, ごま油 オリーブ油 白いりごま 白すりごま マーガリン(乳不使用)	638 kcal 23.5 g 23.2 g 2.9 g	
12 火	切干大根のどぼろご飯 里芋のグラタン りんご	○	大豆, 鶏肉	★牛乳 ★ピザチーズ	にんじん こまつな	しょうが, 玉葱 干し椎茸, ★りんご 切干しだいこん	米, 米粒麦 三温糖, さといも マカロニ	サラダ油	659 kcal 26.5 g 19.0 g 2.5 g	
13 水	ショートニングパン&いちごジャム 青のりポテトビーフンス ABCスープ	○	大豆 いんげんまめ ★ウィンナー	★牛乳 あおのり	にんじん	いちごジャム 玉葱, キャベツ	★ショートニングパン じゃがいも でんぶん, マカロニ	揚げ油	568 kcal 19.6 g 24.5 g 2.0 g	特B時程
14 木	菜ごはん 豚鍋肉 中華風コーンスープ	○	かまぼこ, 赤みそ ★豚肉, 鶏肉 たまご	★牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	にんにく, しょうが キャベツ, 玉葱 クリームコーン ホールコーン	米, 米粒麦 三温糖 でんぶん	サラダ油 ごま油	663 kcal 23.8 g 27.8 g 2.7 g	
15 金	わかめごはん(アルファー化米) 鶏肉と大根のべっこう煮 バリバリハニースラダ	○	鶏肉 生揚げ	★牛乳	にんじん	だいこん, 干し椎茸 きゅうり, キャベツ レモン汁	わかめごはん(アルファー化米) こんにやく, 三温糖 じゃがいも, はちみつ	サラダ油	588 kcal 20.9 g 20.8 g 2.7 g	避難訓練
19 火	菜ごはん 鮭の塩焼き 肉じゃが	○	塩ざけ ★豚肉	★牛乳	にんじん さやいんげん	玉葱 干し椎茸	米, 糸こんにやく じゃがいも, 三温糖	サラダ油	629 kcal 27.5 g 21.9 g 2.4 g	第2回 産地リポート 送り
20 水	ツナコーントースト お豆のクリームシチュー 冷凍みかん	○	ツナ水煮, 鶏肉 いんげんまめ(ゆで)	★牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム	にんじん	ホールコーン 玉葱, キャベツ マッシュルーム ★冷凍みかん	★食パン じゃがいも 小麦粉	サラダ油 ★マヨネーズ ★バター	607 kcal 23.0 g 31.7 g 2.4 g	
21 木	ガバオライス ビーフンスープ ダブルホワイトゼリー	○	鶏肉, 大豆 赤みそ, 鶏肉 木綿豆腐	★牛乳 ★調理用牛乳 粉寒天, わかめ ★カルピス	ピーマン 赤ピーマン にんじん	にんにく, 玉葱 たけのこ, もやし 黄ピーマン, ねぎ 干し椎茸, みかん缶	米, 米粒麦 三温糖, 上白糖 ビーフン	サラダ油	653 kcal 26.8 g 18.9 g 2.6 g	じゃうじょう おかしら 幼稚園 交流給食
22 金	菜ごはん ヤンニョムチキン ナムル トックスープ	○	鶏肉, たまご	★牛乳 ちりめん わかめ	にんじん こまつな	しょうが, にんにく だいすもやし はくさい, ねぎ	米, 米粒麦, 三温糖 でんぶん, トック	揚げ油, ごま油 白いりごま	658 kcal 25.7 g 26.6 g 2.2 g	
25 月	肉みそうどん 白菜の甘酢和え カツてりやきまん	○	鶏肉, 赤みそ 八丁みそ	★牛乳	にら にんじん こまつな	にんにく, しょうが 玉葱, 干し椎茸 たけのこ, はくさい ねぎ, ホールコーン	冷凍細うどん 三温糖, でんぶん 小麦粉	サラダ油 ごま油	610 kcal 26.9 g 16.8 g 2.8 g	
26 火	タコライス わかめスープ フルーン	○	鶏肉, 大豆 木綿豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	にんにく, 玉葱 キャベツ, しめじ ねぎ, ★生プルーン	米, 米粒麦 ワンタンの皮	サラダ油 揚げ油	633 kcal 25.3 g 21.1 g 2.3 g	
27 水	黒砂糖パン マセドアンサラダ マカロニのクリーム煮	○	鶏肉	★牛乳 ★調理用牛乳 ★生クリーム	赤ピーマン にんじん	キャベツ, きゅうり 黄ピーマン, 玉葱 ホールコーン にんにく, はくさい マッシュルーム	★黒砂糖パン じゃがいも 三温糖, 小麦粉 マカロニ	サラダ油 ★バター	609 kcal 22.1 g 26.2 g 2.5 g	特B時程
28 木	菜ごはん 八宝菜 かきたまスープ	○	★豚肉, なんと いか, たまご 木綿豆腐	★牛乳 わかめ	にんじん チンゲンツアイ	しょうが, にんにく 干し椎茸, ねぎ 玉葱, はくさい たけのこ	米, 米粒麦 でんぶん	サラダ油 ごま油	627 kcal 23.8 g 25.2 g 2.8 g	
29 金	鮭のちらし寿司 わかめと鮭のすまし汁 お月見団子入りフルーツポンチ	○	塩ざけ たまご 木綿豆腐	ちりめん 刻みのり ★牛乳, わかめ	かぼちゃ	えだまめ, ねぎ えのきたけ 干し椎茸, もも缶 ぶどう缶, みかん缶	米, 三温糖, 上白糖 さつまいも ふ, 白玉粉	サラダ油 白いりごま	596 kcal 21.9 g 14.8 g 2.3 g	健康委員会 おかしら 献立 (十五夜)

※「表示設定」を行ったアレルギー食品には★を表示しています
 ※仕入れ等の関係上、予告なく献立内容を変更する場合があります。
 あらかじめご了承ください。



体内時計をととのえるためには

人間の体には、1日24時間より少し長い周期のリズムを刻む体内時計があります。体内時計は、朝の光を浴びて、朝ごはんをとり、規則正しい食生活や十分な運動と睡眠をとることで、24時間の周期に修正されます。不規則な生活を続けると、体内時計が乱れてしまうので注意しましょう。