



# 令和4年9月 献立表



北区立神谷小学校

| 日  | 行事 | 牛乳        | 献立  | 赤の仲間<br>血や肉になる  | 黄の仲間<br>熱や力の元になる  | 緑の仲間<br>体の調子を整える  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量         | アレルギー<br>(飲用乳除く)                                       |
|----|----|-----------|---|---|---|---|---------------------------------------|--|
| 1  | 木  | ○         | ジャンバラヤ<br>揚げじゃがサラダ<br>♥なし                     | ●鶏肉、●ウィンナー  | 米、米油<br>揚げ油、じゃがいも、米油、砂糖   | にんにく、玉葱、にんじん、コーン、ピーマン<br>キャベツ、にんじん、こまつな、玉葱<br>なし                          | 590 kcal<br>17.3 g<br>19.8 g<br>1.4 g |  |
| 2  | 金  | ○         | 高野豆腐のそぼろご飯<br>いもだんご汁<br>冷凍黄桃                  | ●鶏肉、高野豆腐<br>●豚肉   | 米、★大麦、米油、砂糖、★白ごま<br>じゃがいも、でんぷん、こんにゃく                                      | しょうが、にんじん、えのきだけ<br>にんじん、だいこん、長ねぎ<br>黄桃                                    | 605 kcal<br>23.2 g<br>16.4 g<br>2.1 g | 大麦<br>白ごま  |
| 5  | 月  | ○         | つけ麺<br>(煮卵、ゆで野菜のせ)<br>寒天入りフルーツポンチ             | ●豚肉、★たまご<br>●鶏がら、●豚骨、★煮干し                                 | ★中華めん、米油、砂糖<br>砂糖   | もやし、こまつな<br>みかん缶、パイン缶、レモン   | 667 kcal<br>24.5 g<br>23.7 g<br>3.3 g | 中華麺<br>たまご<br>煮干し                                      |
| 6  | 火  | ○         | ブラックカレー<br>じゃこと小松菜サラダ<br>パインケーキ               | ●豚肉、干ひじき、●豚骨、<br>●鶏がら<br>★ちりめんじゃこ<br>豆乳                   | 米、★大麦、米油、★バター、★小麦粉<br>米油、砂糖、★白ごま<br>★小麦粉、砂糖、マカリ                           | 玉葱、にんにく、しょうが、りんご、赤ピーマン、<br>グリーンピース<br>こまつな、もやし、キャベツ、にんにく、しょう<br>が<br>パイン缶 | 679 kcal<br>21.2 g<br>21.8 g<br>2.0 g | ちりめんじゃこ<br>大麦<br>バター<br>小麦粉<br>白ごま                     |
| 7  | 水  | ○         | ◆ハニーレモントースト<br>サーモンのバジル風ポトフ<br>スパイシーピーンズ      | ●ベーコン、★サーモン、●<br>鶏がら<br>ひよこまめ                             | ★胚芽食パン、マカリ、★バター、ほ<br>ちみつ、砂糖<br>米油、じゃがいも<br>大豆油、でんぷん                       | レモン<br>にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ  | 625 kcal<br>25.4 g<br>21.3 g<br>2.4 g | サーモン<br>胚芽食パン<br>バター                                   |
| 8  | 木  | ○         | ◆わかめご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>けんちん汁<br>なし              | 炊きこみわかめ<br>●豚肉<br>油揚げ                                     | 米、★白ごま<br>米油、こんにゃく、じゃがいも  | しょうが、玉葱、りんご<br>ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな<br>なし                               | 607 kcal<br>22.2 g<br>19.8 g<br>1.9 g | 白ごま  |
| 9  | 金  | ○         | ごはん<br>メルルーサのみそ漬け焼き<br>菊花和え<br>月見だんご汁         | ★メルルーサ<br>●鶏肉、豆腐  | 米<br>米油、白玉粉   | にんじん、はくさい、こまつな、菊の花<br>にんじん、だいこん、長ねぎ、かぼちゃ、こまつ<br>な                         | 560 kcal<br>23.8 g<br>10.4 g<br>2.5 g | メルルーサ  |
| 12 | 月  | ○         | シーフード<br>クリームライス<br>じゃこわかめサラダ<br>冷凍りんご<br>ごはん | ●アヒル、★調理用牛乳<br>★チーズ、★えび、★いか、★<br>あさり、●鶏がら<br>★ちりめんじゃこ、わかめ | 米、★大麦、★バター<br>米油、★小麦粉<br>米油、砂糖、★白ごま                                       | にんじん、玉葱、マッシュルーム缶<br>グリーンピース<br>こまつな、もやし、キャベツ、にんにく、しょう<br>が<br>★りんご        | 706 kcal<br>21.2 g<br>20.1 g<br>2.2 g | チーズ<br>えび、いか<br>あさり<br>ちりめんじゃこ<br>大麦・バター<br>白ごま<br>りんご |
| 13 | 火  | ○         | ごはん<br>大豆とじゃこの甘辛揚げ<br>塩肉じゃが<br>キャベツの浅漬        | 大豆、★ちりめんじゃこ<br>●豚肉  | 米<br>でんぷん、砂糖、★白ごま<br>米油、しらたき、じゃがいも、砂糖                                     | にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげん<br>キャベツ、きゅうり  | 704 kcal<br>26.0 g<br>19.6 g<br>2.4 g | ちりめんじゃこ<br>白ごま   |
| 14 | 水  | ○         | ◆ごまみそうどん<br>♥野菜チップス<br>白くまゼリー                 | ●鶏肉、油揚げ<br>★調理用牛乳、★練乳                                     | ★うどん、★白ごま、★白練りごま<br>★大豆油(揚げ油)、さつまいも<br>砂糖、甘納豆(あずき)                        | にんじん、だいこん、干し椎茸、えのきだけ、ね<br>ぎ、こまつな<br>れんこん、ごぼう<br>パイン缶                      | 633 kcal<br>22.6 g<br>20.8 g<br>2.0 g | 調理用乳<br>練乳<br>揚げ油(魚)<br>うどん<br>白ごま<br>白練りごま            |
| 15 | 木  | ○         | ◆焼き鳥丼<br>にら入りお浸し<br>なし                        | ●鶏肉、★うずら卵   | 米、★大麦、米油、でんぷん   | しょうが、ねぎ、玉葱、にんにく、りんご<br>にんじん、にら、もやし、キャベツ<br>なし                             | 597 kcal<br>23.6 g<br>18.7 g<br>1.5 g | うずら卵<br>大麦   |
| 16 | 金  | ○         | ごはん<br>マスのあけほの焼き<br>かりほり漬け<br>サンラータン          | ★マス<br>刻み昆布<br>●豚肉、豆腐、★たまご、●<br>鶏がら                       | 米<br>★マヨネーズ<br>★白ごま<br>ごま油、でんぷん   | にんじん<br>大根つぼ漬け、キャベツ、にんじん、きゅうり<br>玉葱、にんじん、たけのこ、しいたけ、しょうが、<br>こまつな          | 628 kcal<br>27.1 g<br>21.9 g<br>2.2 g | マス<br>たまご<br>マヨネーズ<br>白ごま                              |
| 20 | 火  | ○         | さんまのひつまぶし風<br>さつまい<br>手作りおこし                  | ★さんま<br>●鶏肉<br>炒り大豆                                       | 米、★大麦、★揚げ油、でんぷん、砂糖、<br>★白ごま<br>米油、こんにゃく、さつまいも<br>★白ごま、★黒ごま、砂糖、米油、水、あ<br>め | しょうが、万能ねぎ<br>ごぼう、にんじん、だいこん、長ねぎ、こまつな                                       | 701 kcal<br>21.6 g<br>24.8 g<br>2.0 g | さんま<br>大麦<br>揚げ油(魚)<br>白ごま<br>黒ごま                      |
| 21 | 水  | 5年生<br>なし | チンジャオロースー丼<br>バイドポテト<br>冷凍パイン                 | ●豚肉、高野豆腐  | 米、★大麦、揚げ油、でんぷん、米油、砂<br>糖、ごま油<br>じゃがいも、マーガリン                               | ピーマン、赤ピーマン、にんにく、しょうが、玉<br>葱、たけのこ<br>パイン                                   | 668 kcal<br>21.0 g<br>17.9 g<br>1.0 g | 大麦   |
| 22 | 木  | ○         | セサミパン<br>ムサカ<br>ギリシャ風<br>フルーツヨーグルト            | ●豚肉、★調理用牛乳、★<br>チーズ、●鶏がら<br>★クリームチーズ、★調理用牛乳<br>★ヨーグルト     | ★セサミパン<br>米油、★小麦粉、じゃがいも、★バ<br>ター  | 玉葱、にんじん、ホールトマト、トマトジュ<br>ース、なす<br>みかん缶、パイン缶                                | 608 kcal<br>22.0 g<br>25.1 g<br>1.9 g | 調理用乳<br>チーズ<br>ヨーグルト<br>セサミパン<br>小麦粉<br>バター            |
| 26 | 月  | ○         | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>糸寒天のこま酢和え<br>みそ汁            | ●鶏肉<br>糸寒天<br>油揚げ、わかめ                                     | 米<br>砂糖、でんぷん<br>★白ごま、砂糖<br>じゃがいも  | にんじん、キャベツ、こまつな、コーン<br>玉葱  | 630 kcal<br>25.0 g<br>19.7 g<br>2.1 g | 白ごま  |
| 27 | 火  | ○         | 高菜チャーハン<br>ししゃものごま焼き<br>ワンタンスープ               | ★たまご、★ちりめんじゃ<br>こ<br>★ししゃも<br>●豚肉、●鶏がら                    | 米、★大麦、ごま油、米油<br>★白ごま<br>でんぷん、★ワンタンの皮                                      | ねぎ、たかな漬<br>しょうが、しめじ、玉葱、もやし、にんじん、こま<br>つな                                  | 594 kcal<br>23.3 g<br>20.6 g<br>3.3 g | たまご<br>ちりめんじゃこ<br>ししゃも<br>大麦・ワンタン<br>皮<br>白ごま          |
| 28 | 水  | ○         | 鮭ときのこの<br>和風スパゲティ<br>青のりポテト&大豆<br>なし          | ●ベーコン、★鮭<br>大豆、あおのり                                       | ★スパゲティ、米油、ごま油<br>大豆油、じゃがいも、でんぷん   | にんにく、玉葱、しめじ、こまつな<br>なし  | 624 kcal<br>25.4 g<br>20.6 g<br>1.9 g | 鮭<br>スパゲティ   |
| 29 | 木  | ○         | 大山おこわ(鳥取)<br>あこだすまし汁(山陰)<br>きびだんご(岡山)         | ●鶏肉、★ちくわ、油揚げ<br>豆腐、★あこ(とびうお)<br>きな粉                       | 米、もち米、砂糖<br>★焼きふ<br>白玉粉、上新粉、もちぎび、砂糖                                       | わらび、たけのこ、干し椎茸、にんじん<br>えのきだけ、にんじん、長ねぎ、こまつな                                 | 586 kcal<br>20.9 g<br>14.6 g<br>2.1 g | ちくわ<br>あこ(とびうお)<br>焼きふ                                 |
| 30 | 金  | ○         | レーズンシナモンロール<br>ツナとひよこ豆の<br>トマトシチュー<br>りんご     | ●ベーコン、★ツナ缶<br>ひよこまめ、●鶏がら                                  | ★ぶどうパン、★バター、砂糖<br>米油、砂糖、じゃがいも   | にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ<br>★りんご   | 602 kcal<br>20.0 g<br>20.7 g<br>2.6 g | ツナ缶<br>ぶどうパン<br>バター<br>りんご                             |

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。♥ハートのにんじんリクエスト、◆「給食意見箱」に入ったリクエストです。  
※ 都合により献立、食材が変更になることがあります。 ※ 感染症対策のため、当面、パンは全て個包装、果物は、果肉を手で触るものは避けます。