



令和3年9月 献立表



北区立神谷小学校

日	行事	献立	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 脂質 食塩相当量	備考
1	水	ジャンバラヤ 揚げじゃがサラダ なし	○	鶏肉、●ウィンナー、★ 飲用乳	米、米油、大豆油(揚げ油)、じゃ がいも、米油、三温糖	にんにく、玉葱、にんじん、コーン、ピー マン、キャベツ、こまつな、なし	580 kcal 16.5 g 19.1 g 1.4 g	
2	木	高野豆腐のそぼろご飯 コーンと枝豆サラダ いもだんご汁	○	鶏ひき肉、高野豆腐、★ 飲用乳、わかめ、●豚肉	米、米油、三温糖、米油、じゃが いも、でんぷん、こんにゃく	しょうが、にんじん、えのきたけ、えだ まめ、コーン、キャベツ、だいこん、玉 葱、長ねぎ、こまつな	623 kcal 24.3 g 17.3 g 2.6 g	
3	金	武蔵野かてうどん ちくわ磯辺天・さつまいも天 冷凍白桃	○	●豚肉、油揚げ、★焼き 竹輪、あおのり、★飲用 乳	★うどん、米油、三温糖、大豆油 (揚げ油)、さつまいも、★小麦 粉	にんじん、長ねぎ、こまつな、はくさい、 冷凍もも	636 kcal 22.6 g 23.9 g 2.0 g	8月 誕生日給食
6	月	シンジュシー(沖縄風炊込ごはん) にんじんしりしり(沖縄風人参炒め) イナムドゥチ(沖縄風みそ汁) ちんすこう(沖縄風クッキー)	○	●豚肉、昆布、★飲用 乳、★たまご、★ツナ 缶、★かまぼこ、生揚げ	米、米油、こんにゃく、●ラー ド、三温糖、★小麦粉	さやいんげん、にんじん、もやし、だい こん	663 kcal 23.3 g 22.4 g 2.3 g	
7	火	さんまのひつまぶし風 わさび和え すまし汁	○	★さんま、★飲用乳、豆 腐	米、大麦、でんぷん、★大豆油 (揚げ油)三温糖、★白ごま、★ 焼きふ	しょうが、こねぎ、もやし、キャベツ、に んじん、チンゲンツァイ、しめじ、長ね ぎ	632 kcal 20.9 g 23.2 g 2.3 g	
8	水	レモンクリームチーズフランス ハンガリー風シチュー なし	○	★クリームチーズ、★ 調理用牛乳、★飲用乳、 ●豚肉	★ソフトフランスパン、上白糖、オリ ブ油、じゃがいも	レモン、にんにく、玉葱、ホールトマト、 にんじん、キャベツ、ピーマン、赤ピー マン、なし	577 kcal 22.0 g 21.2 g 2.5 g	重陽の節句
9	木	豆乳あんかけチャーハン 菊花シューマイ 杏仁豆腐	○	★たまご、鶏肉、豆乳、 ★飲用乳、豆腐、おか ら、寒天、★調理用牛乳	米、★大麦、米油、ごま油、でん ぷん、三温糖、★しゅうまいの 皮、上白糖	長ねぎ、玉葱、にんじん、たけのこ、干し 椎茸、さやいんげん、しょうが、★みか ん缶、パイン缶、レモン	650 kcal 22.3 g 16.8 g 1.4 g	
10	金	和風きのこスパゲティ 五目ひじきサラダ いもケンピ	○	●ベーコン、●豚肉、★ 飲用乳、油揚げ、ひじ き、大豆	★スパゲッティ、米油、米油、三 温糖、大豆油(揚げ油)、さつま いも、砂糖	にんにく、玉葱、しめじ、マッシュルー ム缶、干し椎茸、にんじん、キャベツ、こ まつな	586 kcal 22.7 g 17.4 g 2.3 g	
13	月	ごはん ホキの麦みそ焼き じゃがいもきんぴら みそ汁	○	★飲用乳、★ホキ、●豚 肉、わかめ	米、★大麦、三温糖、★白ごま、 大豆油(揚げ油)、じゃがいも、 こんにゃく	ごぼう、にんじん、さやいんげん、玉葱、 キャベツ、えのきたけ	628 kcal 26.7 g 14.6 g 2.8 g	
14	火	ナシゴレン(インドネシア風チャーハン) マーラーカオ(中華風蒸しパン) 鶏肉のフォー(タイ風米めん)	○	鶏肉、★飲用乳、★たま ご、★調理用牛乳、★オ イスターソース、★ナ ンブラー	米、大麦、米油、三温糖、フォー、 ★小麦粉、米油	にんにく、玉葱、にんじん、ピーマン、だ いこん、もやし、レモン、にら、葉ねぎ	625 kcal 20.1 g 17.5 g 2.5 g	
15	水	かき卵うどん ゼリーフライ(おから入りコロッケ) なし	○	鶏肉、★たまご、★飲用 乳、おから、寒天	★うどん、三温糖、でんぷん、米 油、じゃがいも、★小麦粉、★パ ン粉、大豆油(揚げ油)、砂糖	干し椎茸、にんじん、玉葱、長ねぎ、こま つな、なし	646 kcal 23.7 g 22.6 g 2.7 g	9月 誕生日給食
16	木	ゆかりごはん さわらの塩こうじ焼き かりほり漬け けんちん汁	○	★ちりめんじゃこ、★ 飲用乳、★さわら、昆 布、油揚げ	米、★白ごま、米油、こんにゃ く、じゃがいも	長ねぎ、大根つぼ漬け、キャベツ、にん じん、きゅうり、ごぼう、だいこん、こま つな	589 kcal 25.7 g 16.9 g 2.0 g	
17	金	きなご豆乳トースト かぼちゃシチュー ♥フルーツポンチ♥	○	きな粉、調整豆乳、★飲 用乳、鶏肉、★調理用牛 乳	★胚芽食パン、上白糖、米油、 じゃがいも、米油、★バター、★ 小麦粉	玉葱、にんじん、マッシュルーム缶、か ぼちゃ、★みかん缶、パイン缶、レモン	645 kcal 23.3 g 21.3 g 2.2 g	ハートのにんじん リクエスト
21	火	ごはん 鮭の香味焼き キャベツのしょうが浅漬け 月見だんご汁	○	★飲用乳、★鮭、鶏肉、 豆腐	米、米油、白玉粉	長ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、 ごぼう、にんじん、だいこん、かぼちゃ、 こまつな	583 kcal 26.4 g 12.1 g 2.3 g	十五夜メニュー
22	水	5年生なし (就業体験) おかかふいかけごはん 塩肉じゃが みそだしサラダ	○	★かつお節、★飲用乳、 大豆、●豚肉	米、三温糖、★白ごま、油、糸こ んにゃく、じゃがいも、サラダ 油	にんじん、玉葱、干し椎茸、さやいんげ ん、キャベツ、だいこん、きゅうり、コー ン、しょうが	643 kcal 22.4 g 16.3 g 2.4 g	
24	金	♥カツカレーバーガー♥ ポークポトフ 冷凍りんご	○	★無塩パン、鶏肉、★飲 用乳、●ベーコン、●豚 肉	★大豆油(揚げ油)、★小麦粉、 ★パン粉、米油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、冷凍りんご	681 kcal 29.8 g 24.0 g 2.3 g	ハートのにんじん リクエスト
27	月	小松菜ピラフ ♥野菜チップス♥ ポターージュ	○	鶏肉、★飲用乳、★調理 用牛乳、★生クリーム	米、★大麦、★バター、米油、大 豆油(揚げ油)、さつまいも、 じゃがいも	にんにく、玉葱、コーン、こまつな、れん こん、ごぼう、セロリー、にんじん	668 kcal 18.0 g 21.3 g 1.9 g	ハートのにんじん リクエスト
28	火	5年生なし (岩井) ごはん チキンアドボ ビーフンスープ フルーツヨーグルト	○	★飲用乳、鶏肉、★うず ら卵、鶏肉、★ヨーグル ト	米、★大麦、米油、三温糖、ごま 油、ビーフン	にんにく、玉葱、干し椎茸、にんじん、だ いこん、こまつな、★みかん缶、パイン 缶	686 kcal 26.5 g 20.6 g 3.3 g	
29	水	5年生なし (岩井) ちゃんぽんめん しょうゆバター粉ふきいも なし	○	●豚肉、★なると、調整 豆乳、★いか、★えび、 ★飲用乳	★蒸し中華めん、米油、でんぷ ん、じゃがいも、★バター	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、き くらげ、キャベツ、もやし、チンゲン ツァイ、コーン、なし	595 kcal 25.2 g 14.1 g 2.8 g	
30	木	5年生なし (岩井) ごはん かつおの黒酢あん きゅうりたくあん漬け 中華風コーンスープ	○	★飲用乳、★かつお、鶏 肉、★たまご	米、大豆油(揚げ油)、じゃがい も、でんぷん、三温糖、はちみ つ、★白ごま	しょうが、きゅうり、たくあん、だいこ ん、にんじん、玉葱、クリームコーン、 コーン、こまつな	691 kcal 29.4 g 17.4 g 2.5 g	

★食材はアレルギー、●宗教食対応の食材です。

※ 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。