

# 9月 こんだてひょう

こんげつのもくひょう

きそくたさいせいかつをこころがけよう

令和4年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日曜	こんだて	ぎゅうにゅう	あかのしょくひん	きいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやくになるしょくひん	ねつやちからのもとになるしょくひん	からだのちょうしをととのえるしょくひん	エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g)
2金	カレーライス かいそうサラダ		とりにく わかめ とさかのり チーズ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも バター こむぎこ ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト キャベツ	638 17.3
5月	キムタクチャーハン はるさめスープ ピーチゼリー		ぶたにく とりにく かんてん あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま はるさめ さとう ももジュース	にんじん はくさい だいこん ピーマン しめじ しょうが ねぎ こまつな	587 19.1
6火	こんぶごはん しろみざかなのかわりソース みそけんちんじる		とりにく あぶらあげ こんぶ メルルーサ とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ こむぎこ こんにやく	にんじん たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ	609 28.7
7水	みそラーメン こんさいチップス くだもの		ぶたにく みそ のり ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごま ごまあぶら さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ にんにく ホールコーン もやし なら ねぎ れんこん くだもの	636 21.8
8木	ガーリックトースト チリコンカン やさいサラダ		とりにく ぶたにく だいす ぎゅうにゅう	パン あぶら うすらまめ マカロニ バター じゃがいも さとう	にんにく パセリ たまねぎ にんじん しいたけ トマト キャベツ さやいんげん	612 22.9
9金	やきにくどん とうがんのすましじる フルーツしらたま		ぶたにく みそ わかめ とうふ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら こんにやく さとう しらたまこ じょうしんこ	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが にんにく たけのこ とうがん パイン みかん おうとう	637 25.9
12月	チキンライス かぼちゃのサラダ コンソメスープ		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう バター	にんじん たまねぎ グリンピース かぼちゃ きゅうり トマト マッシュルーム キャベツ ホールコーン さやいんげん	609 19.7
13火	たきこみごはん さかなのてりやき とんじる		あぶらあげ さわら ぶたにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こんにやく	にんじん ごぼう しいたけ さやえんどう しょうが だいこん ねぎ	596 28.1
14水	あんかけやきそば とうふとおおなのスープ		ぶたにく とりにく えび いか うすらたまご とうふ ぎゅうにゅう	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ しいたけ チンゲンサイ しめじ ねぎ こまつな	586 28.2
15木	タコライス たまごスープ グレープゼリー		とりにく ぶたにく たまご ベーコン チーズ わかめ かんてん ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう かたくりこ ぶどうジュース	にんにく たまねぎ にんじん パセリ キャベツ トマト もやし	670 24.9
16金	ごまごはん ぶたにくとたまごのちゅうかに ちゅうかスープ		ぶたにく とりにく うすらたまご とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま あぶら こむぎこ かたくりこ ごまあぶら じゃがいも さとう	しょうが たまねぎ しいたけ たけのこ にんじん さやいんげん こまつな ねぎ	627 22.7
20火	つけカレーうどん ジャーマンポテト		ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ベーコン ぎゅうにゅう	うどん あぶら じゃがいも かたくりこ	にんじん しめじ たまねぎ ねぎ こまつな パセリ にんにく	610 27.0
21水	さかなのかばやきどん だいこんサラダ みそじる		さかな わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ こむぎこ ごまあぶら さとう じゃがいも ごま	しょうが だいこん きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ まいたけ さやえんどう	639 23.8
22木	ジャムマーガリントースト クリームシチュー フレンチサラダ		とりにく チーズ ぎゅうにゅう	パン ジャム さとう マーガリン マカロニ バター じゃがいも あぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ ホールコーン パセリ マッシュルーム キャベツ きゅうり	653 20.8
26月	あぶたまどんぶり もやしのピリからあえ ちゃんこじる		とりにく あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう かたくりこ ごまあぶら ラーゆ ごま じゃがいも	しいたけ にんじん たまねぎ さやえんどう もやし だいこん ねぎ しょうが にんにく	635 27.5
27火	のざわなチャーハン ジャンボあげぎょうざ わかめスープ		とりにく ぶたにく とうふ わかめ ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん むぎ あぶら ごま かたくりこ こむぎこ ごまあぶら	にんじん のざわな しょうが キャベツ なら ねぎ	628 20.9
28水	スパゲティミートソース やさいスープ		だいす ぶたにく チーズ ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ こむぎこ あぶら バター じゃがいも	にんじん たまねぎ セロリー さやいんげん パセリ キャベツ ホールコーン トマト マッシュルーム	607 23.0
29木	わかめごはん いりどり みそじる		わかめ ちりめんじゃこ とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう ごまこんにやく じゃがいも ごまあぶら	ごぼう にんじん しいたけ れんこん さやえんどう だいこん しめじ ねぎ	670 26.8
30金	はちみつきなこトースト ボルシチ きゅうりとキャベツのサラダ		きなこ ぶたにく ベーコン チーズ ぎゅうにゅう	パン はちみつ マーガリン うすらまめ じゃがいも バター さとう あぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム キャベツ トマト きゅうり グリンピース レモン	609 23.4

※ 献立は食材購入などの都合により、変更することがあります。 ※ 栄養価は中学年のものです。低学年は0.9倍 高学年は1.1倍になります。

2日(金)ブックメニューの日。「おしりたんてい カレーなる じけん」作・絵 トロル  
学校図書館に本を準備して下さっています。ぜひ、見てください!

