

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3年度

北区立桐ヶ丘郷小学校

日 曜	こんだて	にぎ ゆ う	あかのしょくひん	さいろのしょくひん	みどりのしょくひん	えいようか
			ちやにくになるしょくひん	はたらくちからに なるしょくひん	からだのちようしを ととのえるしょくひん	
2 木	キムタクチャーハン ビーフンスープ フルーツポンチ		ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま ピーフン さとう ごまあぶら	にんじん はくさい だいこん ピーマン たまねぎ チンゲンサイ みかん パイン おうとう	580 17.9
3 金	📖 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 マーガリン あぶら マカロニ バター じゃがいも こむぎこ さとう	にんじん たまねぎ ホールコーン マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	649 20.8
6 月	カレーライス せんぎりサラダ		とりにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら バター こむぎこ ごま	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり パプリカ	640 17.4
7 火	むぎごはん ぶたにくとやさいの キムチいため とうがんのすましじる		ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら かたくりこ	しょうが たまねぎ ピーマン キャベツ にんじん たけのこ しいたけ はくさい とうがん しめじ さやえんどう	576 23.8
8 水	はちみつトースト チキンピーズ きゅうりとキャベツのサラダ		とりにく ベーコン チーズ だいず ぎゅうにゅう	パン はちみつ あぶら マカロニ バター じゃがいも こむぎこ さとう	しめじ たまねぎ にんじん トマト きゅうり キャベツ レモン	616 21.3
9 木	やさいたんメン だいずとさつまいもの加加あげ くだもの		ぶたにく ベーコン とうにゅう だいず かえりにぼし 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 ごま さつまいも さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん もやし ホールコーン キャベツ ねぎ しいたけ くだもの	626 23.4
10 金	むぎごはん しろみざかなのチリソース ハンサンズー あおなのスープ		しろみざかな とりにく ぎゅうにゅう	こめ むぎ かたくりこ こむぎこ ごまあぶら あぶら さとう はるさめ ごま	にんにく しょうが にんじん ねぎ もやし こまつな きゅうり チンゲンサイ	578 22.9
13 月	ゆかりごはん にくじゃが みそじる		ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ ぎゅうにゅう	こめ あぶら こんにゃく さとう じゃがいも	しそ にんじん たまねぎ さやいんげん ねぎ	619 26.6
14 火	インディアンドッグ やさいスープ ツナサラダ		ぶたにく とりにく だいず チーズ ベーコン まぐろ(ツナ) ぎゅうにゅう	パン あぶら マカロニ さとう ごまあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン トマト はくさい パセリ キャベツ もやし レモン	570 20.3
15 水	トマトソーススパゲティ ジャーマンポテト		とりにく なまクリーム ベーコン ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん しめじ にんにく トマト ピーマン パセリ	605 19.9
16 木	たかなチャーハン ちくわのいそべあげ たまごスープ		とりにく ちくわ ベーコン あおのり わかめ たまご ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら こむぎこ かたくりこ	たかな にんじん しょうが にんにく たまねぎ ねぎ	588 22.3
17 金	むぎごはん さかなのごまだれかけ こぶちあえ ぐたくさんみそじる		ほき あぶらあげ ねぎ みそわかめ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう じゃがいも かたくりこ こむぎこ	キャベツ きゅうり にんじん ねぎ しいたけ	584 25.5
21 火	さんまのかばやきどん のっぺいじる みたらしだんご		さんま とりにく とうふ なまあげ ぎゅうにゅう	こめ むぎ ごま あぶら さとう かたくりこ こむぎこ じゃがいも しらたまご じょうしんこ こんにゃく	しょうが にんじん だいこん ねぎ	722 23.1
22 水	あんかけやきそば えのきのスープ くだもの		ぶたにく えび いか とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	ちゅうかめん 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 えのきたけ こまつな くだもの	582 25.5
24 金	チキンたつたあげバーガー マカロニスープ		とりにく ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら かたくりこ こむぎこ マカロニ	キャベツ しょうが はくさい にんじん たまねぎ パセリ	574 22.3
27 月	むぎごはん まーぼーとうふ かふうあえ		ぶたにく とりにく みそ とうふ ぎゅうにゅう	ごはん むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	にんにく しょうが たけのこ しいたけ ねぎ いら だいこん にんじん きゅうり	575 23.0
28 火	たいめし すましじる ちくぜんに		たい とりにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら かたくりこ ごま じゃがいも こんにゃく さとう	しめじ ねぎ ごぼう にんじん たけのこ れんこん さやいんげん	573 22.9
29 水	さんしょくどん みそじる ホワイトゼリー		まぐろ(ツナ) たまご にゅうさんきんいりょう かんてん みそ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう	ほうれんそう もやし にんじん だいこん ねぎ	663 28.4
30 木	きなこあげパン にくだんごいりはるさめスープ じゃがいものこうみあえ		きなこ とりにく ぶたにく たまご うずらたまご あおのり ぎゅうにゅう	パン さとう あぶら ごまあぶら はるさめ かたくりこ ごま じゃがいも マヨネーズ	しょうが ねぎ しいたけ にんじん たけのこ こまつな	644 24.4

※ 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。

📖 3日(火)ブックメニューの日。「ジャムつきパンとフランス」 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!

☆28日(火)は「たいめし」です。新型コロナウイルス感染拡大の影響により、日本各地で農水産物の流通量減少及び価格下落が続いています。今回、生産者等への支援事業として(協)関東給食会の協力のもと、愛媛漁連より無償協力いただいた「たい」を使用することとなりました。